佛陀的女兒

Table of Contents

【简介】：
【推荐序】：
蒂帕玛不凡的一生与教法
【作者序】
打开内心，迎接宇宙的恩典
【前言】
发现蒂帕玛
体证开悟的宁静喜悦
我自己的精神导师又在哪里呢？
那是我所见过最宁静慈爱的眼神
一股强烈的精神连系
追寻蒂帕玛的足迹
第一部不平凡的人生
第一章生为佛教徒
无法怀孕的忧伤
对母亲的离世，哀痛逾恒
奇迹与打击
第二章觉醒
当我死时，能够带走什么？
一开始并不顺利
达到初禅的境界
达到二禅的境界
第三章无可撼动动的宁静
你们都是我教导的孩子
第二部转化之旅

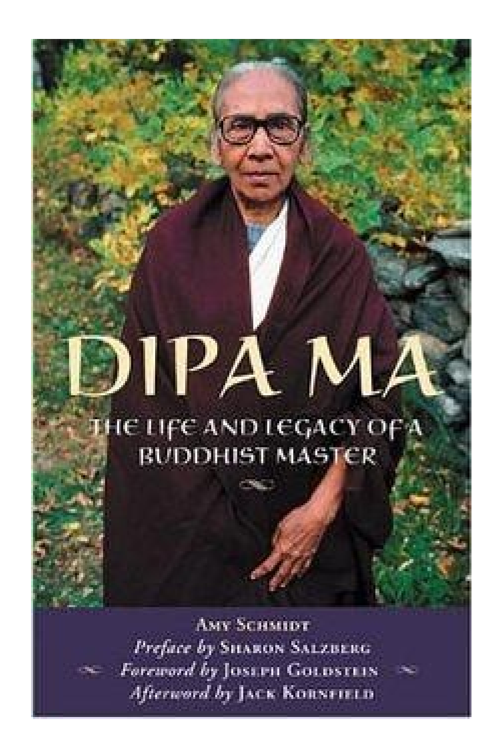
第四章超越极限
欲望是修行的阻碍
第五章透视我们的故事
放掉思想，信心就会从内在生起。
第六章最深刻的自由
只要两三天就开悟了
第七章你如何过你的人生 ?
第八章爱，向爱敬礼
你的心明白一切。
一份爱的礼物
把慈爱献给母亲
轻抚众生
无家可归的泰迪熊
爱，源源不绝
第九章在陌生的领域如鱼得水
你只需要非常的专注。
地能飞天入地
第十章佛陀无畏的女儿
男人做得到的，我也可以。
对治妳的情绪
第三部蒂帕玛的传奇
第十一章十项必修的功课
第二项功课：每天静坐
第四项功课：修习安忍心
第五项功课：解放自己的心
第六项功课：熄灭情绪之火
第八项功课：简朴的生活.

第十项功课：这是一场轮回之旅
第十二章面对大师答客问
【第 1 阶段】
【第 2 阶段】
【第 3 阶段】
【第 4 阶段】
【第 5 阶段】
第十三章沐浴于恩典之中

《佛陀的女儿：上座部佛教大修行人的传奇心灵》作者：艾美．史密特
译者：周和君
出版社：台湾橡树林初版

【简介】：

蒂帕吗（DipaMa，1911-1989）是当代上座部佛教传统中有大成就的一位女性禅修大师，她对现代印度内观禅修界和西方南传佛教界影响深远。印度现代第一个内观禅修中心的创始人，尊敬的拉斯特帕拉长老（VenerableRastrapalaMahathera）是她的学生，当今美国佛教禅修导师杰克.康费尔德，莎伦.萨尔斯堡，约瑟夫.葛斯坦也都是她的弟子。这位女性已亲证每一个禅那境界，获得内在的自由与宁静。蒂帕吗，这位在他人眼中不凡的“证悟者”，曾是被迫遵循传统习俗的女性，十二岁远离印度家乡，嫁到陌生国度，面对二十年不孕的羞辱后，又在十年内接连面对丧女、丧子和丧夫等人生种种失落和变故，四十几岁的她已心力交瘁，严重失眠。在内心沮丧且面临生死关头之际，发现自己别无选择：為了不在绝望中死去，她选择了禪修。蒂帕吗，身為一个女性，一位母亲和一位家庭主妇，她的生命故事成為女性佛教徒的典范，鼓舞了许多女性，让她们有信心踏上修行之旅。不仅於此，她的故事让我们（不管男性或女性）相信，佛陀的求道之路及伟大的解脱目标都是在此生可以达到的。
蒂帕吗原名那妮.巴拉.巴如阿（NaniBalaBarua），出生于印度孟加拉邦东部靠近缅甸的村子里。她所在的种姓，世世代代为佛教徒，当地佛教社团可能是现存唯一的毫不间断可上溯到佛陀时代的原始佛教徒群体。那妮身为长女，下有五个弟妹，从小喜欢去寺院作供养，有旺盛的求知欲，爱好独自思考。在她十二岁，小学五年级那年，根据印度习俗，由父母作主被嫁到邻村做了拉加尼.巴如阿（RajaniBarua）的童养



妻，他二十五岁在缅甸做工程师。那妮与婆婆同住两年后来到仰光与拉加尼团圆，丈夫待她极好，那妮把他视为自己第一位老师。尽管那妮多年不孕，拉加尼并不生气，甚至反对母亲要他别娶的建议。他还安慰拉妮，把天下孩子当作自己的孩子。尽管那妮多次要求拉加尼允许自己学习禅修，丈夫总说，按照传统等到年老了，完成了在家人职责后再修，当时那妮母亲去世，留下 18个月的幼弟被那妮收养。小弟成年后，正值二战结束，三十五岁的那妮却怀孕生女，三个月后不幸夭折。四年后，那妮生了女儿蒂帕，意为“光”，从此人们称她为蒂帕吗，意即“蒂帕之母”。那妮的第三个孩子是男婴，死于生产。那妮因为悲痛，又身患高血压和心脏病，卧床不起。1957年那妮四十六岁时，沉重的灾难再次降临，丈夫拉加尼突然心肌梗塞离世。
蒂帕吗说：“我不知道怎么办，往哪里去，怎么活。”她问自己：“我死时能带走什么呢？”自己年轻力壮时想修行，却受到阻挠，如今人到中年带一个幼女，疾病缠身，心力交瘁，已无路可走。这时她梦见佛陀对他诵了一段经文，来自她熟悉的法句经：“执着于爱而生悲，执着于爱而生惧，彻底远离了爱恋，又有何可悲可惧。”蒂帕吗醒来，心里明白，无论如何必须开始禅修直到解脱。她了解佛教仪轨，却不懂得怎样坐禅。她以为自己不久将死，不如死于坐禅，因此便把丈夫留下的一切包括财产、珠宝与其它物事，交给邻居换取他们照料女儿。
她的第一次禅修是在仰光卡码尤禅修中心，处于种种原因事不如愿，几月后，蒂帕吗虚弱疲惫地回家休养。后得知一个家族友人，同时也是佛教导师的出家人慕宁达（AnagarikaMunindra）正在附近一个禅修中心。蒂帕吗请他来家里，告以自身困境。后者鼓励蒂帕吗去塔萨那.耶克萨(ThathanaYeiktha)禅修中心，慕宁达本人是在缅甸当时最著名的比丘马哈希尊者的教导下深入禅修。这建议给了蒂帕吗新的机会，得以在一位大师和一位懂得本土语言的家庭朋友帮助下修行。她把女儿交给妹子贺玛照，自己去了塔萨那.耶克萨，这次她不再有前番的紧迫与冲动感，而是深思熟虑，准备充足。
蒂帕吗在禅修中心进步神速，几天内达到了南传佛法的观禅初阶，感受到强光下万物消融的境界。她的身体、地面和周遭一切破碎成空。接下来是剧烈的身心之痛，全身烧灼感和紧窒感好似将要在压力下爆裂般。接下来，非常事件发生了，这闪光的转变过程静悄悄地微妙地进行，当时她坐着与一群人禅修，连自己也不了解这瞬间的奥妙。三十年的希冀求索，六天的修习，五十三岁时，蒂帕吗达到初果，这是上座部佛法所承认的四个圣位阶段之一，每个阶段都具有可识别的变化。
几乎在同时，她血压回归正常，心悸消失。过去爬不动禅修中心的楼梯，如今轻松自如。日日夜夜的惧怕悲哀，也随之消失，代之以前所未有的宁静与自信。她又修习了两个月之后回到家里。蒂帕吗从此开始了一次次禅修之旅。接下来的一次闭关中，她再次突破，转变的经历相似，然而痛苦更为剧烈。达到第二阶之后，她的身体与思维状况再次发生变化；不安感从此消失，体力有所增长。那些了解蒂帕吗的人，对她的改变大为惊奇。一夜间她从病病怏怏、悲痛欲绝的中年妇女，变成健康独立、容光焕发的新人。家族和朋友受其影响，特别是她的妹子贺玛和孩子，还有女儿蒂帕也开始禅修。两位中年妇女带着子女，在一群身着土黄色僧袍的比丘中坐禅的景象，蔚为可观。即使在家里，修行气氛也极严肃，吃饭时保持静默，不得相互张望。过了一年的修习，贺玛达到与蒂帕吗一般的境界，而巴如阿宗族里的四个女孩两个男孩达到至少是初阶境界。蒂帕吗一次又一次告诉女儿，只有禅修才能达到真正的宁静。
1965年，蒂帕吗的修习达到了另一个灵性维度。慕宁达准备回印度，尊敬的马哈希长老告诉他，既然他要回到“异人的国度”（theland ofsiddhis），他应当对神通有所了解。马哈希长老想把慕宁达训练成异能者，然而慕宁达忙于教学，无暇自己修练，于是决定训练他的学生，一部分原因是为证明异能者的真实性。蒂帕吗、荷玛与她的三个孩子被选中，因为慕宁达了解误用神通的危险，选择了品行绝对可靠的弟子，从《清静道论》出发按部就班地训练。结果蒂帕吗为技能最纯熟的一个，她掌握了书中提到的五类神通（天眼通、天耳通、他心通、宿命通、如意通）。这些能力曾由慕宁达延请马加德大学的学者验证不虚，她的学生中也流传着一些有趣的故事。慕宁达离开后，人们开始要求蒂帕吗在中心教授禅修。

1967年缅甸政局变动，蒂帕吗也为了女儿教育考虑，全家回到故土在加尔各答近郊简陋的住宅区落户，蒂帕在政府补助下上了大学。孟加拉邦的佛教家庭虽熟悉礼佛议式，却很少人了解禅修。本地来了位富有成就的修行老师，这消息不胫而走，人们一个接一个来到她门前，蒂帕吗为他们开启了新的宗教视野。她的课程对生活繁忙的在家人来说艰苦而有效，她认为，念住可应用于任何活动中：说话，熨衣，煮饭，购买，照顾孩子。她要求弟子所做的，自己做得更多：守五戒，每晚只睡四小时，每天禅修数小时。学生们必须每周两次向她报告进展，并每年进行自我引导的闭关训练。尽管多数加尔各答人喜欢高谈阔论，蒂帕吗却沉默寡言，学生们得益于她的静默。她所住的公寓楼厕所厨房由几家共用，过去是争吵不休的场所，在蒂帕吗搬入六个月后，那里安静下来，人们开始第一次和平相处。蒂帕吗的待人方式——安宁，平静，柔和，带着敬意与仁爱，为人们树立了榜样，在她的周围人们做不到与过去那样易怒好斗。
蒂帕吗家只有一个房间，是自己，女儿和外孙的卧室兼起居室，也是她传授禅修的场地，不仅印度人，西方人也开始出现在门下。从早到晚川流不息，家里有时拥挤不堪，人们站到走廊和阳台上，她从不拒绝任何人。即使是受戒比丘也来向她请教。尊敬的拉斯特帕拉长老已剃度十八年，回忆起当时人们对他求师的非议，责问他既然获得博士学位，为什么还要跟一位女众学习禅修，他解释说：“我不知怎样做，但她知道，因此我向她求助。我并不把她看成是女众，我把她当成自己的老师。”他跟随蒂帕吗作了一次闭关，六个月后亲自体会到过去十八年里只在书中读到的经验。蒂帕吗给了他传授禅修的许可，1970年，拉斯特帕拉长老建立了印度第一所内观禅修中心，也就是现在著名的菩提伽耶国际禅修中心。约瑟夫．葛斯坦于1967年遇见慕宁达，后者向他介绍了这位“特别的人”，葛斯坦回忆对蒂帕吗的拜访是“神奇而神圣的经历”。七十年代早期他向自己的朋友莎伦．萨尔兹堡介绍蒂帕吗，两人都称这位印度女士是遇见过的“最有爱心的人”。杰克康菲尔德在七十年代后期，拜见了蒂帕吗，至今记得她给自己的一个大大拥抱。在西方人看来，蒂帕吗极为古怪，外观上一个虚弱的小老太太，身穿白色纱丽，就象“棉花里包着的小虫”，然而灵性上，她却是巨人，进入她的存在空间，就象走进了神奇力场。人们注意到感官的变更，心神交流和自发的深度定力。 1980年和1984年，在上述三位美国禅修者邀请下，蒂帕吗来到美国巴瑞内观禅修协会每年一度为期三个月的闭关修习班教授禅修，获益者至今怀念她。回国后，蒂帕吗继续在自己小屋传授，直到 1989年9月的一个夜晚，她感觉不适，邻居念起佛经，蒂帕吗面对佛像合掌下拜，之后不再起身。几天后，有四百多人参加她的葬礼，蒂帕吗终年78岁。

编者按：
修行人都应该读一下这本书，它讲述了伟大的蒂帕玛尊者生活中是如何战胜各种逆境成功证果的，这对我们现代的修学人非常有帮助，因为现代人忙于生计、工作等各种琐事，但蒂帕玛尊者却通过身体力行告诉我们，生活中一样可以禅修，生活无处不是禅，无处不能修，在她只身带几个孩子的情况下仍能证悟成果，这种伟大的榜样我们应该努力学习。
原书是台湾竖版繁体版，不利于阅读，我用OCR识别后，逐字句对比，最后重新排版成书，目前是全网上唯一的简体字完全版。
希望所有修学人都能得到蒂帕玛的恩典，精进无碍，早证圣果！
顶礼
南无本师释迦牟尼佛
南无阿弥陀佛
南无观世音菩萨
蒂帕玛尊者

编于：2016.5.6

【推荐序】：

蒂帕玛不凡的一生与教法

约瑟夫.葛斯坦(JosephGoldstein)在我们的生命中，或许有时候会遇到这么一个不凡的人，他或她仅仅因为存在于世间就能够转化我们生活的方式，蒂帕玛就是这样的一个人。当我在 1967年第一次到印度的菩提迦耶时，就从我的老师阿那加利卡.穆宁拉那里听到有关于他的事迹。他在缅甸训练过蒂帕玛，过去九年里，他一直在缅甸从事修行及教学工作。他常提到蒂帕玛是一位了不起的修行人，而且成就不凡——有许多事迹都可以在本书中读到。他并没有用言语对她多加描述，但我却在初次遇见蒂帕玛时，就感受到她身上流露出一股特殊气质，能够感动每一个与她相遇的人。那是一种非常宁静而且充满了爱的特质，那股沉静与爱跟我以前所见过的人截然不同。它们不是某种自我人格的显现，是既不期盼也不需要任何回报的。简单的说，这是因为无我的关系，所以爱与和平就会自然呈现。
她，告诉我什么是可能的

蒂帕玛不是透过戒律而是经由启悟，让人获得最大的成就。她以自己存在所呈现的可能性，来向世人显现什么是可能的——这样的生命为我们的决心树立最佳典范，使我们每个人对于自己追求法所具备的能力，产生坚定的信心。
这份信心来自于全然接受自己的眞正面目，再加上她不断地鼓舞大家透过持续的修行来加深我们对佛法的了解。虽然蒂帕玛只到过西方国家两次，但是她对美国佛教界所产生的影响却相当深远。她是上座部传统中第一位眞正有大成就的女性修行者，并且还能够在美国弘扬佛法。虽然她全心投入上座部传统，但同时也深刻了解到女性修行者，包括家庭主妇等的禅修成就，在各方面都是平等的，甚至比起绝大部分属于男性宗教威权世界的人。她们的精神修行更加深刻。蒂帕玛就是以这样的方式，在这里成为女性以及男性共同的典范，她在共修社团中对许多修行者的影响至今仍余波荡漾，连绵不绝。
我很高兴并且感激艾美.史密特(AmySchmidt)完成了这么一本了不起的著作，使得许多人都有机会了解蒂帕玛不凡的一生，并且有机会初次认识蒂帕玛。

美国内观禅修协会
2002.3
(本文作者为美国“内观禅修协会”的创会成员及老师)

【作者序】

打开内心，迎接宇宙的恩典

“恩典”这个字意谓着我们毫不费力就能得到神圣的祝福，严格说来，它并不是一个佛教的概念。当然，不论我们是否致力于神圣的行为，在精进禅修的人当中，“恩典”的经验也是非常普遍。如果我们清楚地审视自己的生活，例如我们拥有能够追求灵修生活的环境、跟证悟成就极高的老师一起工作的机会，以及追求内在眞正解脱的强烈欲望等等，我们会发现，其实自己早就已经沐浴在恩典中。我们从本书的第一部关于蒂帕玛的生平，再看到第二部，由认识蒂帕玛的人来谈谈她的小故事，接着到第三部时，我们会读到她的教诲，这时会发现到“恩典”这两个字经常出现。它象征着我们与这位精神导师相遇的时候，她所散发出的那股难以形容而又热情开放的不凡特质。

深刻的觉醒能改变人的心智

本书编写过程长达十年，在整个过程中，承蒙许多人参与并贡献心力，我们可以看出本书的完成，有部分功劳必须归功于众人。由于大家贡献所能，提供各种明智的意见，并且慷慨解囊，才让本书得以顺利完成。这份诚意着实令人敬畏。正如某位朋友所说：蒂帕玛让所有美好的事物都围绕在她身边。
我要向许多人表达谢意，首先是杰克.恩格勒博士。他对本书的完成，贡献甚多。本书第一部中，有关传记性质的资料，包括直接引用蒂帕玛的话语，大部分都是根据杰克特别为本书所撰写的资料而来。它们源自于个人的接触经验，以及蒂帕玛生前所做的心理测验，使人对于传统经典谈到证悟会带来人类心智上巨大的转变，更加确信所言不虚。杰克慨然应允我们使用这些数据，才让本书得以完整呈现蒂帕玛的生平事迹，我非常感谢他的慷慨。我也要感谢唐.莫瑞尔(DonMorreale)的付出，本书能够面世，他贡献许多才华。简言之，他是本书的催生者。
当时杰克.恩格勒的研究显示，以科学眼光来检视，蒂帕玛在修行上已经获得不凡的成就。大部分认识蒂帕玛的人，或者受她的学生所影响的人都能够透过不同的角度对她有更深刻的了解。以我自己为例，她个人简直就是圣母的化身，这是所有文化传统中都有的一种“原型”。下面这段文字是由特拉普派的西奥芬尼神父(FatherTheoph)所说的一个纪念蒂帕玛的故事。西奥芬神父是《神圣寺院的故事》(TalesofaMagi cMonmQ)的作者。对我而言，这个故事让世人对于蒂帕玛无限慈悲的神圣面向有更清楚的认识。
“你的心像什么？这是他们想要知道的事。他们把一个刚去世的人带进来，然后打开他的胸腔。你无法相信在那胸膛里面到底有什么。你不会相信眼前所见到的景象：白人、黑人、无神论者、富人、穷人、酒鬼、妓女、教士、政治家、孩子、法官、球员、怪人，以及自己-甚至包括我自己-到底是怎样沦落到这个地步的？这就是我死后的光景吗？当他们打开我的胸膛时，到底会发现什么呢？”愿我们的心能够向那遍存于宇宙间的恩典敞开。

— — 作者：艾美．史密特

【前言】

发现蒂帕玛

早在我听说过蒂帕玛的名字之前，她就已经在呼召我了。

当我十九岁的时候，有人送了我赫曼.赫塞的《流浪者之歌》这本书。我把它读了四遍，几乎对每一句话都了然于心。这本书给了我希望，书上面说： “而我眞心渴望这是眞的，这世间有一条能够解脱痛苦的道路，我们有可能在此生就获得自由。”于是我开始修习超觉静坐，但我还是没办法找到那条通往眞理或是佛陀教法的道路。直到五年后，在西雅图的某个陋巷里，一家叫做“艾莉阁楼”的卟咖啡馆中，我看见在布告栏上有某个共修团体所张贴的广告。在好奇心驱使之下，我参加了那个团体，在那儿，有人教我如何静坐。

体证开悟的宁静喜悦

在这次静坐练习中，我很快就发现自己找到了某种极为深刻而又有意义的东西，我知道这正是我必须去追求的。有一位从泰国来的老师加入了这个团体，并且向大家阅明开悟是什么。他说开悟是禅修的目标，而且是“无以名之”的，不但超越了身心，也超越了所有的痛苦。然而，比他的话语更吸引我的，是那无法用语言表达出来的部分：那萦绕在他话语四周神秘的静默，以及他眼神中深刻的宁静安详。那天晚上，我在雨中走路回家，因内心受到强烈的震撼而停下了脚步。在黑暗中，雨水滑下我的脸庞，就在那一刻，我立誓要穷尽余生之力寻求开悟。无论这个过程要花费多长的时间— — 不论要付出什么样的代价，我知道在我能够亲自体验到这份宁静喜悦前，永远不会停下脚步。
有时候会有佛法老师来参访我们的团体，有一位在缅甸受戒的男士，以及几位泰国南传佛教系统的僧侣。这些老师无一例外地都只谈到他们自己的男性上师。我心想：“在这个传承中，到底女性在哪里呢？

我自己的精神导师又在哪里呢？

因为渴望了解更多有关佛教的女性修行者，于是我开始阅读佛教经典，但这只更加深了我的失望。在诸多经典中，不仅鲜少提到女性，一般而言，在这些古老的文字里，更是充满了对女性轻蔑的观点。就跟那个时代的女性一样，我放弃了寻求女性佛教徒典范的念头，只是一头栽进狂热的禅修之中。经过了五年精进奋发的努力之后，我开始觉得自己有需要进行更密集且长时间的禅修。有几个朋友告诉我在麻州的贝尔(Barre)有一个内观禅修协会，在那里，每年秋天都会举行一次三个月的禅修营。我当时提出的参加申请被接受了，接着便度过三个月完全沉默的日子——有许多朋友都认为我疯了。
这个位于森林和原野中的禅修中心，是由禅修老师沙伦?萨尔兹堡{SharonSalzberg}、约瑟夫.葛斯坦、杰克?康菲尔德(JackK omfleld)以及其它人所共同创立的。中心的主体建筑是一个坚实的砖造结构，建造于 1911年，属于政府的私人产业。我匆匆忙忙地整理行囊，并见过从瑞士来的室友之后，就去参观这个像迷宫一样的建筑物了。在未来的九十天内，我都会待在这个地方。当我举目四顾时，我注意到这里有佛陀的雕像，也有许多祖师大德们的画像。这些激励人心的肖像，被仔细地安置在每个隐密的角落以及墙壁的小洞中，但这些图象的主体全部都是男性。

那是我所见过最宁静慈爱的眼神

然后，突然间，我在图书馆的角落边，发现了一幅印度女性的相片，相片中的人身穿白色的衣服，像一朵白云似的坐在夏日绿草如茵的草地上。她戴着一副宽边眼镜，镜架上还贴有白色胶带的接补痕迹。在镜片后面所散发的是我所见过最宁静、最慈爱的眼神。这幅照片并没有命名，但我知道自己正注视着一位伟大的老师，这位女性已经获得了内在的宁静与自由。我心想其它的老师能否告诉我有关于她的故事，而她能否成为我的精神导师。答案很快就揭晓了。在禅修进行几天之后，有些老师们就开始讨论相片中的这位女性。她原本叫做娜妮.拜鲁雅(NaniBalaBarua)，但是一般人都叫她“蒂帕玛”(DipaMa)，也就是“蒂帕的母亲”(MotherofDipa)的意思，她两个礼拜前才刚刚过世。这五位老师都跟她很熟，并且深爱着她，其中有两个人追随她将近二十年，他们的内心依然充满了悲伤。我为自己再也没有机会遇到这位女士而感到非常沮丧，但后来我恍然大悟：透过我所听过各式各样关于帝帕嬷的故事，及其所带来的启发，事实上蒂帕玛已经是我的精神导师了。

一股强烈的精神连系

我觉得自己和她之间有一股强烈的精神连系，她和我的故事有太多相似之处。她这一生遭遇过太多巨大的痛苦，十二岁那年，她就必须与家人分离，依照印度的传统嫁到他地。至于我，也是在十二岁的时候，家庭遭逢巨变：某天早上我刚睡醒，却发现我所挚爱的母亲，在前一夜竟然企图自杀。虽然她在数年后才自杀成功，但是这件事却对我造成全面毁灭性的影响。就如蒂帕玛的童年一样，我的童年也几乎在一夜之间突然结束。至于在我青少年时期及二十多岁时所发生的其它事件，似乎也跟蒂帕玛在发现禅修之前所遭遇的种种失落和变故相当类似。
从小，我就很喜欢听母亲告诉我种种有关非裔美籍人士的故事，他们如何排除万难，在艰苦的环境中吃立不摇，并成为伟大的领导者和精神导师。我知道的人就有玛哈莉亚.杰克森、马丁.路德.金恩博士、麦尔坎.X、保罗.罗宾森、玛莉安.安德森以及费德力克.道格拉斯、罗莎.帕克斯等等，这些人都是我童年时候崇拜的英雄人物。我最想知道的是，像蒂帕玛这样一个平凡的家庭主妇，如何能克服不只是自身所遭遇的困难，更是全亚洲文化里父权教条的束缚，而不畏艰难地精进修行，并且以她那个时代极不寻常的方式教导他人修行？虽然蒂帕玛从没自称是女性主义者，或是弱势团体的领导者，但是她在面对横逆时所展现的力量，让我想起童年时听过种种的英雄故事。我很渴望能够追随她的脚步，也极想知道关于她的所有事情。三个月的禅修营结束之后，我跟约瑟夫.葛斯坦见面，我问他，是否有任何一位老师想写有关蒂帕玛的故事，他说没有，而且他所认识的人里面也没人有此项计划，他本人更是没有时间。然后，他以一贯热情洋溢的态度对我说“你应该去做这件事！”对于他的建议，我整整考虑了四天，心想：“我怎么可能写出自己从来没见过面的人的故事？”虽然有几位朋友指出，在佛陀过世后的两千五百年中，世界上有千百万的人接受佛陀的教法，但只有极少数的人亲眼见过他。当然，同样的情形也发生在耶稣、穆罕默德，以及其它精神领袖身上，他们生平的事迹就是活生生的经典。

追寻蒂帕玛的足迹

后来，我透过认识蒂帕玛的人所说的话，开始了追寻蒂帕玛之旅。八年来，我搜集遍布在美国、印度，以及缅甸的蒂帕玛的学生们所写的有关于她的故事。在这个过程中所发生的点点滴滴，所有的相聚与分离，所有的谈话和回忆，都是因为爱而连结，这是对于蒂帕玛、对于佛教的道路，以及对于这珍贵人生无比的爱。

佛陀描述禅修的教法是“不论是开始、中间或结束，都是美好的。”当我倾听这些人的故事时，蒂帕玛的教诲一次又一次地展现了种种人性的美善。即使是她过世之后，她都将一如既往地活在人们的心中。
许多学生说他们觉得蒂帕嬷仍然在修行的道路上指引他们。有些素昧平生的人说，蒂帕玛在修行上帮助他们，并曾到梦里来看望他们。有些人说他们听见了蒂帕玛的声音，有些人则感受到她的存在。我把这些神秘事迹都视为恩典的礼物。无论我们的内心有多么深的失落感，或者对这个世界的处境感到多么绝望，不论我们身在何处，不论我们是否明白，我们其实都深深地沐浴在恩典之中。但愿以下这些故事能够在你的禅修旅程中引导你。但愿众生都能得到解脱。

第一部不平凡的人生

第一章生为佛教徒

在这个世界上，没有任何事情可以攀缘。
1911年3月25日

娜妮.拜鲁雅出生于靠近缅甸边境的孟加拉国东部的一个小村落。契塔刚(chuttagong)区域向来以融合宗教传统而闻名，这个区域中的印度教、伊斯兰教?以及佛教教徒们都能够和谐地生活在一起。这个佛教小区所保留的原始佛教传统，或许是现存佛教文化中唯一能够回溯到佛陀那个时代的佛教传统。
娜妮的家人是属于孟加拉国拜鲁雅家族，他们是印度原始佛教徒的后裔。虽然在娜妮出生的时候，禅修的传统几乎都已经式微，但有些家庭依然奉行佛教的仪式和风俗。她的父亲普那.谦卓(puranChandra)以及母亲芭莎娜(prasana)也是如此。
娜妮是六个孩子中的长女，跟兄弟姊妹们都很亲近，而且还是这个大家族中最受宠爱的孩子。娜妮和她母亲的身材都很娇小，皮肤很好，母女俩的关系特别亲密。娜妮还记得她的母亲是个很娴静且充满感情的女人，父亲则是个坚守原则的人，但即使他看见不合宜的行为也绝不会高声斥责。尽管父亲的管教方式严格而坚定，娜妮和父亲的关系还是非常好。
娜妮家中向来都奉行慷慨的布施传统，若有任何佛教僧侣、印度教托钵僧或者任何前来要求施舍的人，娜妮的父母都会慷慨地布施。这个年轻女孩从她父母身上学到了布施的意义——那就是当你在布施的时候，人与人之间就不再有区别了，你是在布施给所有的人。
当娜妮还是个孩子时，就已经对佛教的仪式产生极大的兴趣。她喜欢到寺庙去，并服侍那些僧侣们。
虽然孩子们通常都不准靠近正在进行化缘的僧侣，但由于娜妮受到强烈的吸引，所以大人就允许她把食物和救济品布施给僧侣们，让她替他们洗脚，并且同他们一起坐着吃饭。

什么叫做饥饿?

娜妮平时沉静独处，不会找其它同伴玩耍。她最常玩洋娃娃，却也特别喜欢捏塑佛陀雕像。当其它的印度小女孩都还在玩扮家家酒的时候，娜妮却在幻想世界中制造许多的供品以及采集鲜花，献给佛陀，她会准备好神龛，然后举行宗教仪式。拜鲁雅家的位置靠近湖边，在湖另一端的尽头有一座色彩亮丽的亭子，娜妮常常到那里去献供品。她回忆说自己这股奉献的心意是自然生起的，父母绝没有特别鼓励她这么做。
娜妮不仅不喜欢烹调，甚至对于吃东西也没什么兴趣。困惑的母亲总是没有办法哄骗娜妮乖乖地坐下来吃一顿饭，而娜妮往往只吃了一片水果或一块饼干就够了。她常常问父母“你们觉得饿吗？什么叫做饥饿？”另一方面而言，娜妮对于知识的饥渴却是永远无法得到满足。当时在她的村落里，女孩子去学校上学并不常见，但是娜妮坚持要到学校上课。有时因为生病而彼留在家中，但是她还是会想尽办法，偷跑去上课。
在晚上，她通常会跟父亲一起坐在餐桌边，要求父亲跟她一起讨论学校的功课，虽然大多数的孩子都不会把功课带回到家里面来。
在那个时代的印度，一个女孩的童年很早就结束了。那些有幸去上学的女孩，在五年级以后就再也没有求学的机会。根据当时的传统，娜妮必须在第一次月经来潮之前就嫁出去。所以，在十二岁的时候，她被带离学校，然后嫁给一个二十五岁的男人。她的未婚夫拉雅尼.拜鲁雅(RajaniRa njanBarua)，是一位来自隔壁希法塔(silghata)村的工程师。依据当时的习俗，在婚姻仪式结束后，娜妮就必须马上跟她的夫家住在一起，这使得娜妮非常想念她的家人。更糟糕的是，新婚一个礼拜之后，娜妮的丈夫就回到缅甸的工作岗位去了，娜妮一个人留在夫家跟严苛的公婆住在一起。她十分害怕那些亲戚，虽然她偶尔可以回家探望自己的父母，但是夫家的人很快就会来把她带走。
度过了两年不快乐的婚姻生活之后，十四岁那年，娜妮搭上了一条前往仰光的船，准备在一个陌生的国度，和一个她只认识一个礼拜的男人开始去过新的生活。才刚刚踏下船，这个来自乡村的小女孩就被周遭的环境给吓坏了。仰光，一个充满了陌生面孔、漫天喧嚣、陌生无比的城市，人们都说着她听不懂的语言。刚开始的时候，娜妮感到非常孤单，常常因为思念故乡和家人而彻夜哭泣。

无法怀孕的忧伤

她的婚姻生活也是充满了挑战。虽然先前她的母亲与婶婶们都一再教她该怎样操持家务，但是没有人告诉过她关于“性”这方面的事情。她的丈夫是第一个跟她谈性的人，但这个女孩的反应却是十分震惊、紧张，并感到极度地羞耻。刚结婚的第一年，她非常怕自己的丈夫在这一年当中，拉雅尼对他的妻子一直都非常的温柔而且态度相当支持，从来没有强迫她做过什么。到后来，随着他们两个人的信任关系渐渐地发展，娜妮发现到丈夫个性的可贵之处，在接下来的几年之间，这两个年轻人深深地坠入爱河中。娜妮在晚年的时候常常提到，她认为拉雅尼是她的第一位老师。然而，这段快乐的婚姻关系却蒙上了一层可怕的阴影。当时印度的传统习俗，照例会期待新婚妻子在婚后的第一年就能够生下孩子——尤其是生一个男孩子。但是娜妮结婚好几年了，却依然没有传出怀孕的消息，她去找医生及各式各样的灵疗者，但是没有人能找出她无法受孕的原因。这个情况造成她生命中巨大的羞耻和忧伤。幸运的是，拉雅尼并没有因为娜妮无法生育而责备她，他依然是一个慈爱、有耐心而且体贴的丈夫。
虽然拉雅尼能够接受这辈子可能没有子嗣的事实，但是他的家人和邻居可不这么认为。他们非常担心娜妮会让拜鲁雅家族断了香火，就以家族中有人生病为借口，把拉雅尼诱骗回故乡契塔刚。拉雅尼才刚踏进家门，便有人告诉他婚礼马上就要进行，他的新婚妻子已经在等着他了。拉雅尼当下拒绝这门婚事，他对亲戚们说，当我娶娜妮时，并没有告诉她一定要生孩子，不然我就会离开她。这并不是我们婚姻的条件，如果我现在因为这样而离开她，对她太不公平了。

拉雅尼回到缅甸，并安慰娜妮说，再也不要为没有孩子这件事担心了。他要她把每一个所见到的人都当成自己的孩子看待——娜妮在多年后，以无比伟大的方式实践了这个劝勉。

对母亲的离世，哀痛逾恒

到了娜妮十八岁的时候，她的母亲突然去世。虽然她先前曾经梦见过母亲的死亡，但是在得知消息后还是非常震惊。自从她搬到缅甸来，跟母亲只见过两次面。即使在许多年后，她仍然为丧母感到心痛。然而就在她母亲过世后不久，娜妮自己也因为伤寒发烧而崩溃。由于医师的误诊和延误治疗，娜妮在医院里住了好几个月。
娜妮的母亲在身后还留下了一个十八个月大的毕乔伊(Bijoy)。娜妮的父亲没办法照顾这个婴孩，娜妮和拉雅尼就趁机把这个最小的弟弟当做自己的孩子来照顾，毕乔伊因此被送到了仰光。
娜妮和拉雅尼在佛教徒的社群中非常活跃。他们除了遵守佛教的五大戒律——不杀生和不伤害、不偷盗、不淫行、不妄语，以及不喝酒等戒律外，还每日奉行诵经的仪式，每年赞助两个地方性的庙会，并且对当地的僧侣进行布施。他们夫妇俩尤其以慷慨布施而闻名。他们为贫苦家庭的孩子缴付学费，也为无家可归的人提供住所。
娜妮刚到仰光的时候，内心便涌起了强烈的欲望想要学习禅修。虽然一般来说，女孩子们没有学习禅修的惯例，然而她不断地要求拉雅尼，希望能得到他的许可。每当她提出要求时，丈夫就建议她，等她老了以后再说，并劝她遵循传统的印度习俗，把禅修的时间延后。所以，娜妮到晚年时，在了却所有家务的责任之后，才开始禅修。
虽然娜妮不会说缅甸话，但她还是想尽办法让自己在这“第二故乡”接受一个佛教徒的教育。每当有机会找到孟加拉国语的宗教书籍时，她就会开始自行研读。至于其它的书籍，则是靠着十三岁的外甥桑尼(Sunil)的帮助，帮她把佛教经典从缅甸语翻译成孟加拉国语。桑尼对于娜妮的勤学好问，以及能够博闻强记所有读过的经文感到非常惊讶。多年以后，娜妮完成一连串的心理测试，更证明了她拥有天才级的智商。
1941年，娜妮三十一岁时，缅旬正遭受日本军队的攻击以及占领。那是一段充满恐惧、物资匮乏而又艰苦的岁月。当 1945年二次大战结束时，已经长大成人的弟弟毕乔伊回到了印度去建立自己的家庭。这时候的娜妮，面对空荡荡的房子以及父母双亡的事实，她心想，现在该是学习禅修的时候了。

奇迹与打击

然后奇迹发生了，经过了二十多年的努力后，娜妮发现自己怀孕了。她在三十五岁那年，满心喜悦地生下一个女孩；然而孩子却在三个月之后因病死去。遭受严重打击的娜妮因为悲伤过度而心脏病发。. 四年之后，娜妮又幸运地再度怀孕。这次她又生下了一个女孩，她把这个小女娃命名为蒂帕(Dipa)。这个时候，娜妮才开始被昵称为“蒂帕玛”，也就是“蒂帕的妈妈”。既然蒂帕名字表示光明之意，那么娜妮的新名字也就代表了“光明之母”的意思。
当娜妮第三度怀孕时，蒂帕还只是个牙牙学语的健康孩子。娜妮这次所怀的是非常重要的男胎，但这个孩子最后却胎死腹中，这次的打击让蒂帕玛又再度陷入了难以平复的悲伤中。在伤心绝望之余，蒂帕玛要求拉雅尼有机会能够让她学习禅修，以减轻心里的悲伤。但她的丈夫还是告诉她说时候未到，于是她威胁说要离家出走，从此，拉雅尼和邻居们就开始监视她的一举一动。
但他们的高度警戒实在是多余的，因为蒂帕玛身受高血压之苦，有好几年的时间只能躺在床上，根本无法下床，更别说离家出走了。在这段期间，蒂帕玛一心想要寻死。这时候，她的丈夫拉雅尼独自肩负起照顾妻子以及学步中的女儿蒂帕的责任，在此同时，他还担任全职的工程师职务。蜡烛两头燃烧的结果，终于把拉雅尼压垮了。1957年的某个夜晚，他下班回来后，告诉妻子说身体不太舒服。几个小时之后，他就因心脏病发而离开人世。

第二章觉醒

当我死时，能够带走什么？

蒂帕玛在十年之内，失去了两名子女，也失去了丈夫以及自己的健康。她在四十多岁时成了一个必须独立扶养一个七岁女娃的寡妇。此时的她，父母都已经不在人世，印度家乡又远在千里之外，而她自己则深受悲伤和困惑的打击。
“我不知道该何去何从、该做些什么，或是如何谋生。
“她说：
“我根本一无所有，也没有任何人可以依靠。”几个月过去了，她却只能手里握着拉雅尼的照片，终日以泪洗面。在接下来的几年当中，她的健康情形日益恶化。后来状况严重到议她觉得唯有借着练习禅修一途，才有存活的希望。她想到自身处境的荒谬与矛盾——当她年轻健康，而且一心渴盼学习禅修时，却受到阻拦而无法如愿。如今，她整个人心力交瘁又必须独立扶养一个孩子，在内心沮丧且面临生死关头之际，却发现自己别无选择，如果她再不做点事情来提升自己的心智，那么就会死于绝望心碎。
她问自己，“当我死时，能够带走什么？”她环顾身边的嫁妆，她的丝质纱丽和金饰，她甚至注视着自己的女儿。 “虽然我非常爱她，但我知道自已无法带她走……。所以，我说，『让我到禅修中心去吧！或许我能够在那儿找到某些死后带得走的东西,』” 要死也要死在禅修中心

在她人生跌到最谷底的时刻，佛陀在她梦中显现。佛陀清晰地呈现，并轻诵《法句经》的颂偈，这原本是安慰痛失爱子的父亲的施偈:
紧抓着至爱会带来悲伤，
紧抓着至爱带来恐惧。
那些完全不受贪爱系缚的人，
内心没有悲伤或恐惧。

当蒂帕玛觉醒后，她的内心一片清明澄静，她知道不管自己健康情况如何，都必须学习静坐禅修。她了解佛陀的劝勉：如果她想获得内心眞正的平静，就必须修行，直到自己能解脱任何执着或悲伤的束缚为止。虽然蒂帕玛毕生都奉行佛教徒的生活方式，但她却对于襌修眞正的意涵所知甚少。不过，她受到能脱离痛苦、获得自由的古老修行方式所吸引— — 内观(vipassans，音译为毗婆舍那)禅修不是专注于单一对象的修习，而是教人把注意力集中在经验现象不断变化的本质上面。“内观” 指的是清楚察觉到经验本身的三冲特性：没有永恒不变、不能随心所欲，以及没有实存的自我的事实。佛陀教导我们，透过禅修，我们有可能突破局限生命的各种无知愚昧和幻相。依据佛陀的教法，获得解脱或开悟的关键在于体验到存在的眞正本质。蒂帕玛被安排前往仰光的卡玛特(Kama yut)禅修中心。丈夫生前遗留给她的东西，包括她的财产、珠宝，所有的身外之物——她全部交给隔壁邻居，并说道：“请把我所有东西都拿走，用它们来照顾蒂帕。
“

她打算一去不返。她寻思着，反正自己终究会死.，那还不如死在禅修中心。

一开始并不顺利

蒂帕玛初次的禅修并不如预期。到达中心之后，她分配到一个房间并得到简单的指示，人家告诉她隔天下午四点到共修会堂报到。她清晨即开始练习，先是把注意力放在呼吸上，然后注意自己在静坐时，从心中所生起的感受、思惟和情感。随着时间慢慢过去，她的注意力更加深沉某天下午，她前往会堂去看她的老师。突然间，她停了下来，没办法再往前走了。她并不明白是什么原因，只知道自己无法再迈出任何一步。她站在那儿大概五到十分钟，内心一阵迷惑，但并未感到特别沮丧。最后，她才低头看见有只大狗正紧咬着她的腿不放。由于她的专注力非常深沉，在刚开始修行的前几个小时，她根本没注意到这件事等她从专注状态中回过神后，蒂帕玛才向人呼救，试图甩脱大狗，让自己得以挣脱。那只狗一直不肯松口，最后是在几位僧侣合力之下，才把徇给拉开。虽然他们向她保证这只狗没有狂犬病，不用担心——很讽刺地，本来蒂帕玛是来这禅修中心等死的，但此时的她却相当怕死，于是她一连几天都到医院去接受狂犬病疫苗注射每日需往返医院接受治疗，往往使她错过了进食时间。因为南亚的僧院传统是过午一不食的，所以，蒂帕玛的身体很快就虚弱不堪，僧侣于是建议她先回家休养再说。

她回家后，小女儿由于她先前的不告而别，所以缠着她不放。蒂帕玛觉得自己错失了唯一获得解脱的机会，因此，她常因内心的挫折而放声痛哭。但她并未放弃禅修。她利用短期密集禅修时所获得的初级指引，七年来，她在家中尽可能地利用时间耐心静坐。她有信心自己终究会有另一次参加禅修。当蒂帕玛得知，有位家庭友人兼佛教徒老师阿那加利卡?穆宁拉就住在禅修中心附近时。她邀他到家中，一面喝茶，一面陈述自己的静坐经验。于是，穆宁拉鼓励她到沙沙纳叶克沙(ThathanaYeiktha，位于缅甸首都仰光市)禅修中心，他本人就是在马哈希尊者.这位当时在缅甸极负盛名的僧侣、学者兼禅修大师的指导下，修行功夫日益精进。蒂帕玛获得宝贵的机会向伟大的老师学习，再加上同乡的家庭友人指导。大约在同时间，她妹妹赫玛(Hema)和家人来到缅甸，所以她就让女儿蒂帕与婶婶、舅舅和表兄妹同住，自己则前往襌中心。
蒂帕玛抱持非常不同的态度来看待自己第二次的密集禅修，她不再那么急切与冲动，而是更详加计划和深思熟虑。虽然自从拉雅尼死后，她几乎夜夜失眠，如今更发现自己无法保持清醒。但是，到了第三天，她就能够进入一种深定的状态，原先那种嗜睡和嗜吃的渴求消失了。穆宁拉担心她的专注会失去平衡，即使她听不懂缅甸话，他还是要求她参加马哈希尊者每周一次的讲座。虽然她不想去听课，但在穆宁拉坚持之下，为了取悦他，便只好去了。

达到初禅的境界

在前往听课的路上，蒂帕玛出现心悸的现象。她身体极度虚弱，最后不得不四肢匍匐，爬上了会堂的楼梯。虽然她听不懂现场在说些什么，但还是继续练习禅修。开示结束之后，蒂帕玛发现自己无法起身，她整个人身体僵硬，因为过于专注地维持坐姿竟至无法动弹。
接下来的几天当中，蒂帕玛的修行境界更是戏剧性地发展。这是通往开悟的必要途径。她神速地在内观禅修的次第法门攀升，根据上座部佛教传统的教法。她体验到一股极明亮的光，接着感觉到周遭的一切事物都在消融，她说，她的身体、地面以及所有东西都化成碎片，破碎又空无。然后这经验又被巨大的身心痛苦所取代，随之而来的是，身体产生一股强烈的烧灼和挤压感。她觉得自己快被压力挤爆了。然后，奇妙的事情发生了。这是个单纯的瞬间——在大白天，她跟着一群人在地板上静坐—这一瞬间的过度是如此安静又微妙，彷佛没发生过任何事情。对于这个充满光辉的瞬间，蒂帕玛事后只说:“我不知道。
“但其实她的生命已经被深刻且永恒地转化了。
蒂帕玛三十年来不断寻求解脱，终于在历经六天的禅修之后，就在53岁这一年，达到初襌的境界。正如《清净道论》中所说，上座部传统提到襌定的4个阶段，而每个阶段的禅定都会在人类心灵中产生清晰明显的转变。
原本高血压的毛病几乎立刻恢复正常，心悸现象也消失了。本来她无法爬上禅修中心的楼梯，如今登梯已毫不费力，不论缓急，她都能够行走自如。如同佛陀在她梦中曾预言的，日夜萦绕心头的悲伤消失无踪了。一直以来，她所怀抱的恐惧不见了，内心只存留前所未有的宁静和清明的了悟，她已经能够处理任何事情。

达到二禅的境界

蒂帕玛继续在沙沙纳叶克沙修行了两个月，然后回到位于仰光的家，几个星期之后，她开始有一整年的时间频繁地往返禅修中心与自己的家之间。在她下一次密集禅修期间，只经过五天的禅修，她又体验到另一次的突破。这次开悟的体验与第一次类似，只是它带来更多痛苦。在达到二禅的境界后，她的身体与心灵状态又经历再次转化，她的不安减少，精力却增加了。
认识蒂帕玛的人都被她的身心转化所吸引。她几乎在一夜之间从一个病弱'依赖、充满悲伤的女人，突然转变成一个健康、独立又容光焕发的人。蒂帕玛告诉周遭的人说“你们都亲眼看见了，我因为遭到丧夫和丧子之痛而心令碎欲绝，而且还病痛缠身。我受尽痛苦，连路都走不稳。但如今你们眼中所见是怎样的我？所有的病痛都不药而愈，整个人焕然一新，内心毫无挂碍。我心中既无忧愁也没有悲伤，只是非常地喜悦。如果你们来学习禅修，也会感到无比地快乐。其中并无神奇之处，只要依照教导来做就可以了。
“

蒂帕玛的朋友和家人都受到她的激励，便到中心来学习禅修。首先来到禅修中心的是她的妹妹赫玛，然后是一位密友库琪嬷。虽然赫玛是八个孩子的母亲，其中五个仍然住在家里面，但几乎有一整年的时间，她还是抽出时间跟姊姊一起练习。蒂帕玛的女儿蒂帕，再加上赫玛的几个女儿也相继加入襌修的行列，眼前这幅景象眞是引人注目：两位中年妇人带着她们的年轻女儿，跟着一群披着橘黄色袈裟的苦行僧们一起静坐——通常禅修中心是不收女性修行者的。她们住的地方位在偏僻角落、看起来像是堆杂物的小房间。赫玛的女儿达乌.麦伊特(DawThanMyim)还记得，当时她们必须穿过灌木丛，然后攀爬上一座小山丘，才能见得到穆宁拉。
每逢学校放假期间，蒂帕玛和赫玛一共要照顾六个孩子。虽然家人之间相处融洽，但家规却很严格。 “我们像家人般静静地一起用餐，”达乌回忆道：“我们不会抬头彼此张望，那是很不一样的气氛！”在这一整年极珍贵的共修时间里，拜鲁雅家族的六个小孩，包括四个女孩和两个男孩，至少都获得了初禅的15 开悟。女儿蒂帕矢志修行的决心，尤其令母亲感到欣慰，因为她希望能留给女儿一些有永恒价値的“无价礼物”。她一再告诉蒂帕，禅修是获得内心宁静的唯一道路。

第三章无可撼动动的宁静

你们都是我教导的孩子

在1967年，缅甸政府下令境内所有的外国人士离境，包括印度移民在内。蒂帕玛顿时陷入了去或留的困境中。僧侣们向她保证，她一定能以老师的身分，获得在仰光的特殊居留权，如此一来，她的女儿便也能留在这个国度。对外国人来说，这是一种无以复加的荣耀，更不用说她是一个女人，而且还是个带着孩子的单亲妈妈。
蒂帕玛思索留下来的可能性，但是眼前的政治局势，特别是在仰光，已经愈来愈糟糕了。她对蒂帕受教育的质量感到忧心，最后她想，也许是该离开的时候了。她打定主意，回到印度的话，女儿蒂帕可以找到自己的根并且继续完成母语教育。他们后来搬到某位亲戚在加尔各答郊区的家。在那个新的环境里，蒂帕玛没有了想法相近的伙伴，于是邀请邻近的妇女们一起来练习禅修，但她们却都提不起兴趣。
一年后，这位母亲带着女儿搬到加尔各答旧市区中心的一栋老旧建筑里，他们住的小公寓楼下刚好是一间铁皮屋盖起来的商店。这间公寓有个壁橱般大小的厨房，长一百八十三公分，宽九十公分左右。墙上有个煤炭炉，没有自来水，水必须从楼下提上去，要爬四层楼的楼梯才有水可用；还有一个供几户人家共同使用的厕所。蒂帕玛睡在薄薄的草席上，虽然她在政府同意下进了大学教书，但他们并没有任何收入，只有靠着家族成员的好意供给。最后，有件事传遍整个孟加拉国小区，人们都在说，有一位完成禅修的老师从缅甸带回成果。虽然许多家庭遵循佛教仪式，但禅修对于一般阶层的人来说还是很新鲜的东西。蒂帕玛提供了一些新颖和不同的事物：一种眞正的禅修。结果，全加尔各答只有一位家庭主妇来她家找她。

说话、逛街、煮饭……任何畤刻都可以禅修
为了向那些生活忙碌却有心要学习禅修的人们展现，禅修是门艰难但很有效率的课程，蒂帕玛教她的学生们每个时刻都可以用来禅修。她说，正念可以应用在每一个活动之中，不管你是在说话、烫衣服，或者在煮饭、逛街、照顾孩子的时候。她神采奕奕、不厌其烦地说：“在无我的道路中，不论你在做什么，只要注意到你在做，那就可以了。”在扰攘的日常生活里，禅修能够带来力量，蒂帕玛坚信在嘈杂的日常生活里禅修，确实能带来力量，为此，一位敬仰她的人给她加上了“家庭主妇的神圣守护者”的名号。如果问到正式的禅修跟日常生活中的禅修有何不同时，她一定坚如盘石地回答说：“你无法将禅修与生活分离。”
蒂帕玛要学生做的每一件事，她自己都先以身作则，而且有过之而无不及，例如：坚守训诫、一个晚上只睡四小时、一天花好几个小时禅修等等。学生们照例每两个礼拜要向她回报他们禅修的情形，而且一年之中要有一些自我引导的禅修时期。当时加尔各答的人都喜欢谈天说地，但蒂帕玛经常都只是沉默，或者在教学的时候只讲几个简单的字。她的学生们就能够在她所散发的无可撼动的宁静以及沉默中获得皈依。 “我生命中只有极少数人可以在出现时就让我感到宁静，她就是其中之一。”有个学生回忆道：“我能够在她的静默中获得安歇，就好像在大树底下休息一样。”
这个家庭仅有的一个房间，是蒂帕玛及其女儿和孙子瑞希.拜鲁雅(RishiBarua)的卧房兼客厅。这里同时还是一个教学场所，学生之中有印度人和西方人——当时的印度已有西方人陆续来到。有时候蒂帕玛的房间已经挤不下任何学生了，他们就只好站在门外的阳台及走道。由于从早到晚都有川流不息的访客，不论多么疲累，蒂帕玛从未拒绝接见任何人。女儿劝她要多花些时间休息，她坚持道“这些人是因为求法若渴才来的，就让他们来吧”。
就连受戒的僧侣也把她视为老师，前来寻求她的指导。在学生当中，有一位马哈萨拉尊者已经受戒十八年之久，他回忆说，有一些人不同意他选择蒂帕嬷做为老师，他们问他为什么在拥有博士学位之后，还愿意接受一位女性的指导，练习静坐。“我不知道为什么，”他解释道：“但是蒂帕玛晓得，所以我就来找她寻求帮助。我并没有把她当成是一位女性，而只是把她当成我的老师”他在蒂帕玛的指导之下做了一次密集禅修，并获得了前所未有

的体验。蒂帕玛祝福他，让他有教书的能力。六个月之后，马哈萨拉尊者于 1970年在印度设立了第一家禅修中心。这就是在菩提迦耶非常有名的国际禅修中心。
蒂帕玛的女儿目睹了这群学生所经历的许多转变。这些学生刚开始练习禅修时，言行举止充满了不安、愤怒、蜚短流长以及恶劣的言词。经过了几个月的练习之后，这些行为都消失了。男学生也因为受到蒂帕玛教导的影响，逐渐放弃以往猎捕动物及鱼类的恶习。
杰克.恩格勒，这位在70年代中期曾经前往印度进一步修习静坐，以及从事有关佛教禅修博士研究的学者，他谈到就连住在蒂帕玛家附近的人，也因为她的存在而有所改变。

因为蒂帕玛而第一次和谐共处

“当地初次搬进这\区的公寓时，那本来是一.个闹哄哄而且充满争吵的地方，那里的住户不曾停止争吵，而且互相厮喊，因为有个公共的中庭，声音显得特别大声。人们整天大声谈论八卦，所以住在那儿的人根本没有半点隐私。在蒂帕妮住造去的六个月内，那儿的住户开始变得安静下来，大家也第次开始和睦相处。她的出现以及她待人处世之道——宁静、安详而又温柔地以慈爱和尊敬来对待所有的人，在有必要时，她也会订出原则并且挑战他们的行为，但她这么做完全是出于关切他人的幸福，而非因为愤怒或是求她个人舒适的单纯欲望。她以个人的行为树立了典范，使得人们无法再继续用以往的愤怒和争论不休的方式来处理事倩。这是她的存在所呈现出来的单纯力量：你只要在她附近就做不出那样的事情来。真的，你就是做不出来。”
约瑟夫.葛斯坦是第一位认识蒂帕玛的美国学生。1967年，当他待在菩提迦耶的缅甸禅修中心时，他遇到了穆宁拉。后来穆宁拉告诉他，要介绍一个特别的人让他认识，就带着他去见蒂帕玛。于是，他与她之间的关系后来发展成一种类似母子的亲爱关系，这份关系一直延续了二十年。约瑟夫回忆他初次到蒂帕玛公寓的情景：
要到位于顶楼的那个小房间，首先你得进入一条狭窄的通道，然后再爬上一级级的阶梯。等你到了她的房间后，会发现里面充满了亮光，那种感觉真是美妙。当我要离开的时候，我感觉自己好像是飘浮在加尔各答的街道上，也彷佛是飘浮在街上，准备穿过拥挤的人群，以及漫天的灰尘。这实在是个非常神奇而且神圣的经验。
在1970年代初期，约瑟夫把他的朋友沙伦.萨尔兹堡介绍给蒂帕玛，她们两人之间也产生一种类似的长久关系。蒂帕疲将沙伦和约瑟夫当成自己的孩子收养，沙伦还提到蒂帕玛仔细地收藏他们所有的合照，他们经常坐着一起喝茶、看相本，然后一起讨论佛法。沙伦和约瑟夫都记得蒂帕玛是自己见过最和蔼可亲的人。

来个大拥抱吧！

在70年代末期见到蒂帕玛的杰克.康菲尔德，也提到他初次见到蒂帕玛的情景：

那时候我巳经出家一阵子，习惯会对老师顶礼，所以我向她跪拜。但我觉得自己有点笨拙-因为她不是憎侣，而是一位家庭主妇。但是她只是把我扶起来，然后非常热情地给了我一个拥抱，后来她见到我时，也都是用这样的拥抱方式对我。这真是非常美妙，她彷佛是在说，『别跟我来这套顶礼的玩意儿，我又不是什么伟大的老师。就来个大拥抱吧。
如今，杰克、约瑟夫以及沙伦三人都在美国教导禅修静坐，他们常告诉自己的学生有关蒂帕玛的事迹，然后他们的学生再把这些事迹传扬出去。对西方人来说，蒂帕玛是一个令人好奇的眞实“存在”的人物：她的外形几乎是毫不起眼，这位穿着白色纱丽且弱不禁风的老妇人，就像是“裹在棉花里的小虫”，然而她却是精神上的巨人。只要进入她所存在过的地方，就会让人感到像是走进一个充满力量的场域，在那里，任何神奇的事情都可能发生，包括觉知的转变、心电感应似的沟通，还有极为专注的自然状态。
在1980及1984年时，约瑟夫、沙伦以及杰克.康菲尔德邀请，蒂帕玛到内观禅修协会来教导一年一度为期三个月的禅修营。虽然当时蒂帕玛已经六十九岁，身体状况非常差，也不适合坐飞机长途跋涉，但她还是欣然接受他们的邀请来到了美国，当时，她带着女儿和刚学会走路的孙子，以及一位翻译同行。

按几下按钮，钱就会吐出来

印度人对于美国文化存着着极深的隔阂。他们对美国日常生活的细节完全不熟悉，例如说，洗完澡要把水放掉、人们把狗儿养在屋里并用碗喂牠们吃东西、玉米片和牛奶要用调羹舀起来吃，以及街上的提款机按几下按钮就会吐出钱来。沙伦回忆道当时的情景，说道“蒂帕玛的生活十分简朴，她完全不了解西方的科技。当我们第 1次带她到美国的时候，就先带她到杂货店去见识一下。我们把她带到当时还算少见的几台提款机面前，然后把金融卡放进去，接着按下密码，于是钱就吐出来了。蒂帕玛站在银行的墙外面静静地看着这一切过程，但她只是不断地摇头说，『真是悲哀，真是悲哀啊！』我们就问：『什么事情真是悲哀呢？』她回答说：『那可怜的家伙整天都得坐在墙里头，既没有阳光也没有空气，等到你们把卡片塞进去时，他们就得读取卡片，然后把钱递出来。』找们一听，就跟她说：『噢！不，不是这样子的，其实那里面根本没有人，这从头到尾就只有提款的过程。』她就说道：『啊！那就像是无我(anaua)。』我们说：『没错啊。』然后她当场就开始阈述何谓无我，其实这个无我不仅在某种程度上掌控这整个过程，要求我们的身心依照它的突发奇想，或者是意志或愿望来执行，而且当我们深入捡视自己的内在，就会产生一种巨大的、彼此连结以及清晰的合一感，”

我是应着你们的呼召而前来此地

虽然蒂帕玛以往的教学经验并不包含坐在讲台前，就着麦克风，面对一整个大礼堂的学生，但她还是尽量考虑到美国学生们的需求，愿意加以配合。由于她并不习惯新英格兰寒冷的天气，所以有个学生就回忆说，每次当蒂帕玛抵达共修会堂时，她就整个人裹在大衣和披巾里头，你根本不晓得到底里面是谁。她喜欢语带节制地向群众们说：
“你们都是我的法子，我是应着你们的呼召而前来此地。”

在1984年的美国之旅后，蒂帕玛因为身体健康的关系无法再到美国，于是她就在加尔各答的小公寓里继续教学，直到五年后去世为止。她在 1989年9月1日的晚上过世，享年78岁。她走得非常突然，当天晚上，她在女儿蒂帕下班回来后，表示身体不太舒服，女儿就问她是否要找医生来看看，蒂帕玛勉强同意，然后他们的邻居山帝普.慕苏迪(sandipMutsuddi)就到外头去找医生，但一时找不到。当山帝普回来时，他坐在蒂帕玛身旁，开始替她按摩手臂。他回忆道：
接着，蒂帕玛要求我摸她的头，所以我就摸她的头，然后我开始唱诵她教导我们的经典。当她听到我在诵经时，便弯身下拜，地朝佛陀拜了几拜之后，就没有再起身。于是我和蒂帕就把她从地板上扶起来，这时候才发现她已经断气了。她是在敬拜佛陀时过世的，她的面容显得十分地宁静与安详。几天以后，有将近四百人来参加蒂帕嫂的葬礼。她的遗体平放在一张帆布床上，学生们列队一一经过她的身旁瞻仰遗容，并向老师献上花环，直到她全身被鲜花所覆盖。

第二部转化之旅

第四章超越极限

你可以做任何想做的事情。
我从蒂帕玛的生平可以看得出来，禅修之路是一场转化的旅程。在这旅程中，所有我们珍视的信念，以及任何的自我设限，随时随地都会受到挑战。一个老师最重要的任务就是让学生不断地挑战极限，挑战一些不可能的事情，并且去顚覆一些所谓的“我办不到”这样的念头。到底那个我办不到的 “我”是谁呢？
而什么又叫做“办不到”呢？其实办不到只不过是心理上的限制。

欲望是修行的阻碍

蒂帕玛透过自己能力的发展，已经清楚看见一个人心灵的力量是没有任何的限制的。有时候她对自己的信念以及自己的建议，表现出大无畏的勇气，而有时候她只是沉默地走在自己应走的道路上。她会陪着学生一起探索自己内心的极限，然后激励他们超越极限。她也教导学生：“超越极限意谓着愿意表露自我的单纯意愿，并且让事情得以明朗和获得解决，然后我们从那个点开始，再接再厉，继续努力下去。”
然而转化的旅程包含的还不只是超越个人极限的坚定努力，它还需要我们的努力、企图，以及能量都获得平衡。蒂帕玛常常说： “如果你是为了某种生活而修行的话，那么它就变成了一种阻碍。”无论如何，
希望获得解脱的欲望仍然是一种欲望——而这正是我们通往禅修路上的一大障碍，在某个阶位上，走在禅修路上需要极大的热情，它是不断让我们向前迈进的一种动力，但是到了另一个阶位的时候，这种非常有用的动力就会变成一种妨碍。当这种努力变成修道上的一种阻碍时，我们必须有所体认，无论发生什么事情，我们都能够坚持下去而不放弃——有时候这就是我们成就一切的动力。有一位十分精进勇猛的缅甸僧侣班迪达法师，他经常告诫包括我在内的参所有西方学生们说：“要不顾自己的身体或性命，努力地修行。”禅修教师霍华.柯恩(HowardCohn)提到，蒂帕玛对修行的态度虽有些微的不同但是却十分重要：

“修行要不顾自己的身体或性命——但是要用全心全意的爱去修行。”蒂帕玛提出一种完美成熟的努力方式，这种方式包含了力量和自在，而且也兼具了阳刚和阴柔之美。修行所需要具备的不只是一种像武士道般充满热情的态度，它还要求我们往自己的内在寻求慈悲与爱。我们也可以像蒂帕玛一样，从一个童眞般的神奇之地展开修行，在这块纯净美善之地里的眞实与诚恳，都是无法被征服的。

修行的了悟，时时刻刻的惊奇
禅修教师史蒂芬.史密斯(Stevensmith)观察到“在蒂帕玛的身上……，有一种关于精进努力的神奇特质。
在她身上每一件事情都是一种探险，从夜半到天明的彻夜修行也是一种探险的体验。从她身上具体展现一个事实，那就是我们从修行得到的了悟，可以是来自于生命中时时刻刻的惊奇。”
“她教导了我，所谓的『正念』并不是某种我们努力求取的东西，”她的学生沙伦.克莱德(SharonKreider)呼应这个看法：“正念随时都在那里，随时随地都在进行。与其说正念是某种必须去捕捉的东西，还不如说它是随时随地都会以眞实的面目存在，而且随时都会生起的东西。” 对许多西方的学生来说，在修行中遭受最巨大的挑战可能是来自于必须在精进、自在、温柔，以及慈悲地接受之间所取得的一种平衡。

周末也要修行
当蒂帕玛问到我关于修行的状态时，我告诉她，我每天的早上和晚上都会静坐，其它的时间我就专心工作。她问我： “那么，你周末的时候在做什么?呢？”我不记得当时是怎么回答她的，但是她的回应是：你还有两天多出来的时间，那么你应该整个星期六、日都在从事修行才对啊。”接着，她就把一份很严格的功课交给我，告诉我该如何尽量地利用自己的时间。我从来都没有忘记这份功课——那就是自己必须随时随地修行的这个念头。

— — 鲍伯.雷(BobRay)

不要偷懒！
在蒂帕玛临终前，我与她的最后一次见面里，她告诉我说我应该静坐两天。她的意思不是只要两天的襌修，而是要整整地静坐两天！我不得不大笑起来，因为这件事听起来几乎是不可能的。但她只是用毫不妥协的热情单纯地告诉我说“不要偷懒”。
— — 约瑟夫.葛斯坦

从不停下脚步？
当蒂帕玛在1984年来到内襌观修协会做三个月的禁语襌修时，约瑟夫和沙伦搭配成一组一起教学，我则和蒂帕玛搭配。一整个早上，我们都在跟学员们做个别谈话，然后吃完午饭，蒂帕玛就回到她位于对街的住屋，我则回到自己的房里休息，下午才开始继续教学。

就在我要开始来场愉快的午休之前，我会望向窗外，然后看着蒂帕玛在屋外经行。那一年她体弱多病，加上天气非常寒冷，随时随地都可能会下雪。她却径自裹者白色棉布的纱丽，在雪地中走来走去。眼前所形成的这幅景象是一个心脏有问题的老妪在雪中走路的情景。而我则是望着窗外，然后看着蒂帕玛，再回头看看自己的床.，又看着蒂帕嬷.......我发觉自己必须要接受自己的极限。我明白此时此刻我不能走到屋外去然后从事经行，我必须要能够明白并且接受彼此的不同。蒂帕玛对于获得全然的解脱以及真正的自我完成，有着无比的热诚，遣使得她个人散发着无比的力量，而这份力量却又无比甜美。她从不愿意停下脚步，我们从她的行为中也可以看出她完全没有任何的嫌恶或是执着，抑或是任何退缩的迹象。我在她的行为中看到了所有这些的特质，然后我就去睡个午觉！
— — MicheleMCDOnald-smith

没有什么不可以
1974年的时候，我行经加尔各答去向蒂帕玛道别，我告诉她：我要回去美国一阵子，改善一下自己身体的状况，然后去筹募一些钱，之后我就会回来。”她摇榣头，坚定地说：“不行，当妳回到美国的时候，就要跟约瑟夫一起教导襌修。”
我说：“不，我不行。”
她说：“可以，妳可以教的。”
我又说：“不，我不行。”
最后，她只是直直地看着我的眼睛，坚定地说：“妳可以做任何妳想做的事情，一切只不过是妳的想法阻碍了妳的行动” 她又补充说：“妳应该教导襌修，因为妳真的了解什么叫做受苦。”这正是我回到美国之前，她临别时所赠送给我的最美丽的祝福。这巳经是 28 年前的事了，而她说的一点都没错。
— — 沙伦.萨尔兹堡

可以一天只睡四小时
如果妳是个家庭主妇，如果妳有足够的时间，”蒂帕玛跟我说：“在每天清晨的时候妳，可以花两个小时练习静坐，到夜晚时，可以再花两个小时静坐。妳要学会一天只睡四个小时，没有必要睡超过四个小时。” 从那天开始，我就缩短自己的睡眠时间。有时候我会一直静坐到半夜，或者在清晨两三点时起床，然后开始静坐。蒂帕玛告诉我们：“必须要让身体保持健康，这样我们才能够不断地静坐。”她说毎天奉行五大戒律就能让我们的身体常保健康。
— — 普莉提莫伊?拜鲁雅(pritimoyeeBarua)

谁说妳没时间？
我问娜妮(即蒂帕玛)：“听说妳在教内观襌修，那是什么？”

她向我解释什么是内观襌修，然后说：“我以前也像妳一样，觉得生命非常痛苦，我相信妳的生命能够朝向自由之路前进。”
我告诉她：“我要花很多心思在母亲跟儿子身上；其次，我得养一大家子的人；而且，我还有一家糕饼店要经营，所以根本不可能有时间去练习内观襌修。
“谁说的？”蒂帕玛说：“当妳在担心儿子和母亲的同时，要以正念来想着他们。当妳在做家事的时候，也要觉知自己，随时保持正念。我们生而为人，是不可能解决生命中所有难题的，那些妳必须面对以及令妳感到痛苦的事倩，都要以正念来面对。”
“但是在糕饼店跟家务之间，我根本连五分钟的时间都抽不出来练习静坐。如果妳一天能够找出五分钟来静坐，那么就去做吧。重要的是妳，要尽力而为，不要在乎时间长短。”
我知道自己连五分钟的时间都根本抽不出来。
娜妮就问我说，能不能当场就跟着她静坐五分钟，于是我就跟她静坐了五分钟。她教导我静坐的步骤，虽然我一直告诉她说我没时间。然而，我还是照着她的教导，毎天花五分钟的时间静坐。我从这五分钟里面获得很大的激励，便从毎天五分钟开始，静坐的时间变得愈来愈长。静坐成为每天生活当中最重要的一件事，只要一有时间我就想静坐。我花在静坐的时间愈来愈长，很快地，我可以一天静坐好几个小时，有时候在一天工作完毕之后，我甚至可以静坐一整夜，我发现了生命中前所未有的精力与时间。
— — 苏迪缇.拜鲁雅(sudiptiBarua)

迈向另一个境界
几乎只要我毎次离开蒂帕玛几个小时，她就会告诫我要精进地修行。她总是不断地要我往下一个境界迈进：“我希望你会记得要静坐几个小时”，或者是我希望你试着做某某事”，有一两次她是用这样的字眼，“我希望你去做......”她讲话的声音总是非常的柔细，所以听起来从来不会给人压迫感，但是在这柔细的语调之下有一股坚定的决心。
— — 史蒂芬.史瓦兹(StevenSchwartz)

自在地修行
在我跟蒂帕玛做为期两个月的襌修期间，她每次跟我谈话时总是把注意力放在我修行上需要加强用功的地方。譬如说，我还有哪一部分的情绪特别强烈。到哪一部分的静坐时，我的专注力开始减弱？我在毎天工作之后如何面对倦怠感？她对于那些进行很顺利的事情不会有任何泼冷水的举动，但是她总是希望能够讨论一下在修行过程中，意志的持续性是什么?
蒂帕玛吸引人的地方在淤，她本身就展现了这样的稳定牲或者持续牲。不论她是在吃午餐、散步，或者是在跟小孙子玩，她总是非常地专注，而且神情非常地自在安适。最近我们家的后院养了一只沙漠陆龟，牠的存在提醒了我，使我了解蒂帕玛对于修行的态度。虽然这只鸟龟行动迟缓，但是院子那道扎得很坚实的篱笆却从未成为牠的阻碍。为了防止牠走丢，我们在龟壳上贴上了家里的电话号码，毎当牠消失了几天之后，我们就会接到电话通知，叫我们去把鸟龟领回来。对于毎一次要开大老远的车子去把牠接回来，我们都大感惊讶，而当我们把牠带回家、放回院子时，只要牠的脚一着地，便又开始了另一次的旅程。

这情形就像是蒂帕玛的修行——在其中可以看到一股强大的持续性以及修行本身是务么的轻松容易。
她教导我，其实恩典是很中庸的：它既不会太多也不会太少。
— — 凯特丽娜.史耐德(Katdnaschneider)

你眞的在做吗？
她总是问：“你花多少时间静坐，保持念念分明到怎样的程度？在生活中，你有多清醒？觉知度有多高？”基本上这些问题是：“你真的在做吗？还是你只是以为自己在做这些事？”在生活中随时随地保持念念分明是一个非常好的想法，但问题是，你确实是以这样的方式来生活的吗？
— — 杰克.康菲尔德

佛法无处不在
在某次的密集襌修结束后，我告诉蒂帕玛要回到正常的生活是多么困难，因为我住在一个非常偏僻的地方，那儿根本没有任何的僧团——也就是共修团体。我问她如何能在完全没有任何共修团体的情形下，自行修行？她说：佛法无处不在，妳人在哪里其实并不重要。”
— — 米歇尔.麦当劳走密斯

你是否有足够的勇气？
蒂帕玛送给我最大的礼物就是，她告诉我人生中什么东西是可能的——并且努力去做。她的精进努力是无懈可击的，具备这等决心的人在努力时不会因为过程要花很长的时间，或者因为困难而感到灰心气馁。
那可能要花好几个月，甚至几年的时间，但是这无关紧要，因为真正的重点是在于我们内心是否有足够的勇气。她让我们看到，只要透过正确的努力，这个世界上就没有办不到的事情。
— — 约瑟夫.葛斯坦

第五章透视我们的故事

放掉思想，信心就会从内在生起。

帕嬷告诉我们，在我们的心中充满了故事，它就像套叠娃娃一样，会一个接着一个出现，只要你打开其中的一个，另一个就在里面，打开了其中一个故事，另一个故事就在其中。当你把所有的套迭娃娃都打开之后，在最小的那个里面，你发现了什么呢？里面是空的，什么东西也没有，所有环绕在你身上的故事，就像这些一个套迭着一个的空壳子。
由于蒂帕玛可以完全看透我们内心搬演的故事，因此她并不接受任何一种个人戏剧事件的看法。她希望学生们能够超越对生命中各种事件的诠释以及认知，进而从更深层的眞理中汲取生命的养分。蒂帕玛经历过生命中许多的艰难险阻，她个人长年体弱多病，又因失去父母、丈夫以及两个孩子，使她的生命长期处在绝望之中。唯有当她超越了自己生命中所面临的各种情境时，她才能够活得自由自在。

没问题
有时候，人们带着问题来找蒂帕玛，但她却总是笑个不停。她没有办法停止大笑，最后她总是说“你面对的这个问题根本不是个问题，那是因为你认为这是『我的』问题，你认为在这里有某件事情需要『我』来解决。不要用这样的方式思考，这样你的人生就不会有任何问题了。
— — 狄帕克.乔赫里(DipakChowdhury)

他们是向你身上的装装礼敬礼
八岁那年，我依照祖母的建议，在菩提迦耶受戒，出了家，当了三个月的小沙弥。在我受戒后，人们马上就开始向我礼敬。我心想： “哇噢！”我认为自己身分非常特殊，但是祖母却告诉我“不要以为他们是在向你礼敬，他们只不过是在向你这身袈裟礼敬罢了”
— — 瑞希.拜鲁雅

一点也不特别
有一个下午我们前往加尔各答拜访穆宁拉，当时我坐在汽车后座，蒂帕玛就坐在我旁边而且握着我的手。透过她的手，我可以感觉到一股难以形容的爱的温暖传进我的身体，使我整个人沐浴在这股爱里面。大概过了一两分钟之久，我整个人还沉浸在这股爱里面而欣喜不巳，那时我心里想：“噢，妳真是特别啊。”
正当我开始有这个念头的时候，她非常温柔但是也非常快速地把手放开了，而且在整个旅程中就不再碰我的手了。
— — 马修.丹尼尔(MatthewDaniell)

你究竟想做什么？
一天晚上，有个学生来找蒂帕玛，然后开始问许多问题。他的提问都非常具挑战性和冲突性，而且问题的本质都非常抽象，他希望能跟蒂帕玛展开一场辩论，就在这个时候，蒂帕玛突然停下来，以非常平静的语气问他：“你为什么来这里呢？你究竟想做什么？”她的问题所表达的真诚立刻就让这个人静默下来了。
— — 阿姜.桑纳圣提(AjahnThanasami)

我的问题得到解答了！
当我一到印度的时候，就希望能立刻见到蒂帕玛。杰克、约瑟夫，还有雪伦就说：“那就去吧！”所以那天晚上一有机会我就去见她，我手中握有她的地址，但还不知道该怎么去。当我到达那里的时候，天色巳经暗了。我还记得，当我在这械市的贫穷区里从出租车下来的时候，我望向这个念暗又潮湿，而且到处是垃圾的地方，心里想着：我不相信会是在遣里。”但的确就是在里。
我沿着走道向右边走，然后来到一处楼梯的楼梯口。人家告诉我是在四楼，但是一时之间很难分辨，而且我开始愈来愈忧虑，刚开始的时候我还以为我走过了头。最后我终于来到四楼的阳台，然后把她的名子告诉我所看到的人，他们指句另一端面对公共天井的阳台。这个时候大概已经接近六点或是七点，她的学生们都巳经回家了，这时应该是亲人相处或个人独处的时间。我非常尴尬，不得不承认来这儿之前，我并没有想那么多。由于那个时候我才刚刚结束四个月的密集修行，大老远来到印度向她学习佛法，我想我当时实在是把自己看得太重要。
我看到一位身材娇小的妇人站在门外在跟别人说话，而且她还示意我稍等一下。后来，她把女儿蒂帕叫出来为我们翻译，我自我介绍说是来学佛法的学生，而且我还是约瑟夫.葛斯坦和沙伦.萨尔兹堡的朋友，她听了，便邀请我到她的小屋里去坐。
我还记得自己坐在蒂帕玛的木床上，开始向她解释为什么会来这里，并且告诉她关于我自己所有的密集修行过程以及种种体验。她的态度非常地亲切温和，她仔细倾听蒂帕的翻译，整个神情彷佛是在表达，在她生命中没有任何事情比倾听眼前这位年轻人说话更重要的了——虽然这个年轻人贸然闯入她家，然后把满腔的经验都一古脑地向她倾吐。然而，就在我不断对她说话的时候，我内在有某个问题开始得到解答了。
在那之前或从那以后，就再也没有发生类似那天晚上的事情。在以前，我当然喜欢和其它人认识这些年来我见识过各式各样的人，但从没有过类似的体验。我愈是滔滔不绝地说下去，内心深处愈是生起一波一波痛苦和混乱的感觉，那股感觉淹没了我。我整个心开始失控地旋转，并感觉自己巳经开始胡言乱语了，这使得我感到十分羞愧。先前自以为是的崇高庄严感，所有的修行经验，以及在这个不凡的朝圣之路上各种特殊的体验等等，都在这一刻整个垮了下来。蒂帕玛并没有做任何事情，她只是静静地坐在那里，温柔地握着我的手，然后非常专心地看着我。
— — 杰克.恩格勒

了悟世事无常
当我的儿子在 1984年去世的时候，蒂帕玛的一番话让我醒悟过来。那是一段令我难以忘怀的教诲：“如今妳的儿子已经从这个世界离开，妳为何如此震惊呢？世事都是无常的，妳的生命是无常的，妳的丈夫是无常的，妳的儿子是无常的，妳的女儿也是。妳的金钱是无常的，妳的房子是无常的，万物都是无常的。
这世间并没有永恒的事物，当妳还活着的时候，或许妳会认为：『这是我的女儿，道是我的丈夫，这是我的财产，这是我的房子，还有这辆车子属于我。』但是当妳死了之后，没有任何东西是属于妳的。苏迪缇，妳认为妳是一个很认真的修行者，但是妳真正应该学到的是，万物都是无常的。”
— — 苏迪缇拜鲁雅

别再忧虑
我最害怕的一件事就是，失去丈夫或者失去孩子——这些事都发生在蒂帕玛的身上，然而她还好端端地活在这个世界上，整个人显得非常平静而且充满着喜悦。看见她跟我有同样的遭遇，却没有任何的烦恼，这点实在是非常激励人心。
— — 希薇雅?布尔斯坦(SylviaBoorstein)

学习放下
有几位美国人由于关心蒂帕玛居住在那么恶劣的环境，就募集了一些钱，想要帮助她搬离市中心。其中有一位学生回亿起他把募到的款项送到蒂帕玛家的情景。
当时我一共募到两千五百美元的捐款，我估算一下，在印度这大约可以盖半栋房子了，所以这笔钱一定足够让蒂帕玛一家人过一整年。因为我非常地敬爱她；也或许是我觉得自己很重要，所以就自告奋勇，负责把钱送到她家。虽然我自觉责任重大，但还是满心欢喜。等她见到了这笔钱一定会非常高兴，我心想“这笔钱足够盖半栋房子呢！” 当我到达那里的时候，我跟她说我带了一些美金来。她说：“我们不能兑换美金，我们连拥有美金都不可以。你应该先把它换成卢比(印度的币别)。”根据当时的汇率来计算，两千五百块钱的美金大约值四万五千卢比。于是我就去美国运通银行，把美金换成卢比，当时卢比最大的币值是一百元。等我离开银行的时候，我的整个背包塞满了卢比纸纱。
由于我曾经在印度被抢过两次，其中一次是一千美金，所以我现在身上带着这么多现金走在加尔各答的街上，心里感到十分害怕。我觉得自己好像是把蒂帕玛未来的前途都背负在自己的肩上，包括她的房子、她所有的财产，以及她能够享受舒适生活的机会。我从银行出来就直接回到她住的公寓去，大约花了一个小时，才回到她住的地方，在这整个过程里，我都处在高度忧虑的状态。但是我实在等不及要见到她了，大家原本以为要花五年才能募到的钱，现在却只花了三个月的时间，我就带了一大笔够她盖半栋房子的钱来了，我心里想：
“她一定会很高兴的。”
等我到了她的公寓之后，整个人旱已全身湿透。一走进她家门时，蒂帕玛把手放在我的头上，给了我她常给的祝福。她说：你看起来心烦意乱的样子．”我并不想跟她说，基本上我害怕这个国家的人民，因为我曾经被抢过。相反地，我告诉她说：“因为我必须去银行换钱，这是笔很大的数目，我很怕身上携带这么多的现金。”
我把背包放下来打开了之后，就把所有的钱都倒在地扳上。那个地方突然变成电影里的场景似的，公寓的地板上满满地放了一堆又一堆的卢比。但蒂帕玛眼睛眨都没有眨一下，她既没有移动，脸上也没有任何兴奋的表情。她只是把那些钱拿到她的床底下放好，然后用一块布盖起来。
我心想：放在床底下？一共是四万五千卢比呢，一般人是不会把钱直接塞到床底下去的。我们还是把钱放到安全的地方去吧，这样才不会被人偷走啊妳。的新房子呢？我们来谈谈的新房子吧”
她既没有谈到钱，也没有谈到房子的事情，反而担心我的状况。她对我说：“你应该镇定下来，不要那么紧张。”然后她转身对蒂帕说： “我们该带他去吃点东西了。”

在走出家门的时候，我心想，或许我应该提醒一下蒂帕有关钱的事情，于是我跟她说：妳“母亲把所有的钱都放在床底下，我很担心这样可能不太安全妳，应该把钱放到银行去才对。”
蒂帕听了之后，大笑道：
“放在银行里反而不安全，但是在我家里面，这笔钱倒是挺安全的。”
我不同意她的说法，不过我随后就发现到这整件事情的问题根本是在我自己身上。其实我不过是传达他人慷慨的一个工具而已，但我却把这整件事情当成是“自己的事情”。当我把自我重要感(self-importance)加入到这整个请况中，就开始把整科事看成是了不得的事。即然我已经把钱安全无误地交给别人了，我还是不愿意放下。当蒂帕玛说：“不用担心，钱是很安全的。”我终于能够对她说“好的，这是妳的钱。”
后来我就没再问过任何关于那笔钱或者房子的事情，也没再去想过这类的事情了。当我走出她的公寓时，真觉得无事一身轻。事实上，我从来都不知道她们到底有没有盖那楝房子。这是十五年来，我苐一次回想起这件事情。
— — 史蒂芬史瓦兹

第六章最深刻的自由

我渐渐明白何谓痛苦——痛苦的原因、痛苦的生起，以及痛苦的止灭。

蒂帕玛毫无条件地相信所谓的“开悟”，也就是心灵完全的解脱，是我们人生的目标以及禅修最主要的原因。她总是不厌其烦地提醒学生们：“你们应当精进修行，直到至少明白什么是开悟的程度，否则就算不上是好好地利用自己的人生。”
在上座部的佛教传统中，鲜少提到关于开悟的实际经验。许多老师们对开悟这个主题讳莫如深，主要原因是为了避免树立某种让学生只定睛于此而奋力追求的态度。在这一章里，我们将特别坦诚地讨论开悟的经验，主要的用意就是要让世人明白，开悟本身并没有任何泌密或超自然的地方。虽然这些故事可能让世人产生某种印象，认为开悟是一件非常容易的事，但也有许多修行的故事告诉我们，开悟是要花许多年，甚至要花几十年的工夫才能达成。
既然在开悟这条路上没有所谓“正确的方式”，所以我们也无从加以论断、比较或者是预期。约瑟夫.葛斯坦曾提出重要的告诫：“开悟的经验是有关于『放下』自我。这么多年来，我看过各式各样有开悟经验的人，他们往往创造了更多的自我。这是由于紧抓着开悟的经验不放，并且深深地陷溺其中。这么做完全是见树不见林，反而会带来很多的痛苦。”

神风特攻队般的修行人
我前两次为期三个月的襌修，都是那种有重大突破，“威力有如原子弹似的”襌修经验，我把自己形容为神风特攻队般的修行人。但是当我进行第三次为期三个月襌的修时，整个人从头到尾哭个不停。有时候，我的内在产生一种巨大的痛苦，像被撕裂的感觉，我会觉得我连静坐五分钟都坐不下去了。刚开始，当我把这样的现象向蒂帕玛报告，她只是建议我“观照它”。

但最后我整个人到达了一个临界点，我觉得再也坐不下去，整个人彷佛快要爆炸一样。这时蒂帕玛就来坐在我身边，她拉起我的手握着，并且用爱和温柔轻抚它，彷佛在抚模一个小婴孩一样。她一面这么做，一面安慰我说：如果你能突破这一关，你会获得莫大的功德。
她这么做的时候，有一股绝对的信心和爱就这样传达到我身上。我的疑虑消失了，并完全地相信她所说的话。于是我回到了会堂，坐在我的垫子上面，然后.......内在有某种东西就这样打开了。我不妇道该怎么用言语来形容这样的经验，我开始体验到类似在经典著作中所提到的那种开悟的经验，在那段期间里，蒂帕玛用一种很特殊的决心在引导着我。
我非常感谢她鼓励我精进不懈地修行o虽然过去这两个半月以来，我因为内在的不安与痛苦而饱受折磨，一心一意只想卷铺盖走人，她却帮助我在襌修的路上精进不懈。
— — 无名氏

你开悟了吗？
蒂帕玛到我的学校进行为期三个月的襌修指导。在课程结朿的时候，我们跟她一起进行周末的密集襌修。在密集襌修开始的前一天，她告诉我说： “你将会获得某种开悟的经验。”我心想：“这话到底是什么意思呢？”
当天晚上，我静坐了一会儿，然后因为觉得非常困倦就站起身来。回到自己的房间时，某个念头一闪而过，我明白我必须回到会堂继续静坐，所以我又回去静坐了。然后，我整个人变得非常地专注。我只是专心地观察自己的呼吸，我注意着每个上升又落下的小宇宙，并且有能力看着所有的念头来来去去。这些念头就好像一个一个会破灭的泡沬，念头就在那里产生，它会过去，它静止不动，之后又有一个念头生起，然后它就像泡沫一样在水面上破灭了。
这整个过程彷佛不是我自己在做这件事，因为我绝对没有能力达到那样程度的专注。我认为这整件事其实都是蒂帕玛的“恩典”，这当中有一种不可思议的宁静，而且在思绪之间存在着某种巨大的空间，在这空间里没有任何事情
然后觉知产生了某种巨大的转移，彷佛我从某个地方“出来”，我的注意力整个翻转了过来，我的身体也不存在了，只有事物不断地生起和消失。这样的特殊经验让我完全无法招架。
第二天蒂帕玛问我：你开悟了吗？不久，由于我在襌修方面还没有什么经验，我在这个方面没有任何的背景或是经验，所以内心产生了极大的恐惧。首先是内在产生了这股不可思议的洞见，然后当我看见所有的事物都不断地生生灭灭的时候，内心产生了极大的恐惧。我整个人变得非常困惑，但当时的我并没有能力去观察这股困惑，一直到很久以后，这份不可思议的经验才在我的心里面成熟而且转化。一直到三年之后，我才又产生想要襌修的念头。
— — 无名氏

对蒂帕玛的印度学生们而言，开悟是一件非常实际的事情。杰克.恩格勒就回忆道，他们把修行当成是自己家庭和日常生活中的一部分。“当蒂帕玛注意到在学生的内在已经获得了某种程度的成熟之后，她就会说：

“把自己的事情安排一下，看能不能挪出两个礼拜的时间，到我这来，待在我隔壁的屋子里，然后全心全意地进行十天到十四天的禅修。』在这段时间内，有许多人就获得了开悟。这就是他们所做的密集式的禅修，有些学生在这段期间内都还必须要回家去处理一些世俗的琐事。”

只要两三天就开悟了

我每天晚上带母亲(蒂帕玛的妹妹赫玛)到寺庙去，有一天我在那里碰到了一位缅甸女子，她告诉我她在家里面跟孩子们一起修行的经过。她白天工作，晚上等孩子们都睡着后，她就开始静坐。她说，在两个月之内她就巳经完成了初阶的开悟。
所以当我在攻读硕士学位的时候，我就以这个女人的修行经验当做榜样。我早上四点钟起床，然后静坐到五点半。之后到学校去上课，一直到了下午三点半回来。然后，我带母亲到寺院去，接着就开始做功课一直到晚上九点。然后，我会带小狗去散步，做一个小时的襌行。最后，我会再静坐一个小时，到晚上十一点，大约十一点左右就上床睡觉。
在这一天当中，不论我是在前往学校的公交车上，或者是在课堂上，或者是身处任何地点，我都一直在修习观照，这是一种心理上观察任何一个觉受的经验。经过两三个星期之后，穆宁拉告诉我，应该放自己几天假，然后跟他一起去静坐。我说我没有办法向学校请假，他却说：“只要两三天就可以了。”所以我就跟着他从星期四到星期天一起去静坐。由于时间非常宝贵，所以我决定星期四整个晚上不睡，一直静坐到星期五。在星期五的凌晨一点钟左右，我觉得有某些事情“不太对劲”到了早上，我告诉母亲和蒂帕玛说，有些奇怪的事情发生了。她们就开始不断地大笑，并告诉我说那个就是初阶的开悟，她们为我感到十分高兴。
— — 达乌.麦伊特

老虎来了也不怕
打从我第一天看见娜妮(即蒂帕玛)开始，她就教导我该如何静坐并且告诉我说：“妳可以在家里面修行。”那天下午，我回到家之后马上展开为期二十天的修行。
在这二十天的静坐期间，我觉得自己发高烧，彷佛有一个很烫的熨斗穿透了我的身体。然后我看见到处都是蛇，还有老虎向我冲过来。我把这些现象告诉蒂帕玛，她只是告诉我：“不必担心，也不用服任何的药。嗯，是有点发烧，但这不是生病，它自然会消失的。只要保持正念，感觉它并且觐照它。当蛇或老虎出现的时候，不用担心，只要观照：“好了，老虎来了。”这样就可以了。然后我眼前开始出现了非常清晰的尸体的画面。我在某块干燥之地看见了许多的尸体，而且我还必须在这些尸体上面行走。我整个人吓坏了，娜妮却说：“不要害怕，只要用心去观照它就可以了。这些影像都是从我们的『过去生』而来。在我们的过去生所做的许多萼情，经常会在我们静坐时出现眼前。”听了她的指导之后，于是我开始观照看见一个尸体，以及“跨越尸体”。我还继续观照着自己，用心灵之眼看待万物。
不久之后，一切只剩下觉知，万事万物都停止了，我的心变得非常清明与宁静，然后我就觉醒了，所有身心的痛楚都不见了。于是我才了解到，什么是我的身体？什么是我的心灵？以及什么才是静坐之道。
在禅修的路上没有回头路。经过了二十天之后，我离开坐垫，又回到了这个世界中。
— — 乔提丝莫伊.拜鲁雅(JyotishmoyeeBarua)

再伛偻的背也能挺直
当我在加尔各答做研究时，蒂帕玛带了她的一位邻居来见我。这邻居是一位 65岁的妇人，名字叫做玛多里.拉塔(MadhuriLata)。她辛苦扶养孩子长大，如今孩子们都不在身边，跟一般印度家庭不同的是，她只跟丈夫单独生活在一块，而不是在大家庭里一起生活。她的文夫告诉她： “现在妳没什么事情可以做了，妳的『婶婶』蒂帕玛如今正在教人家静坐妳，何不找她谈谈？总会找到一些事情做的。”
玛多里这位有轻度智障的妇人于是就跑去见蒂帕玛，而蒂帕玛就给了她一个最基础的功课，那就是在自己每次吸气和吐气时，注意下腹部的外凸和内缩，从而注意到自己的“起，伏，起，伏。”玛多里说：“好吧。”然后她就回家了。地从四楼走到一楼，然后跨过穿堂，回到自己的公寓里。但才走了一半，她就忘了蒂帕玛教她做的事，所以她又走回去找蒂帕玛。
妳要我做些什么呢？”她问道。
“起，伏，起，伏。”蒂帕玛说。
“噢，对喔，就是这样。”
玛多里不断地忘记，就这样来来回回走了四趟。蒂帕玛对她非常有耐心。玛多里几乎花了一整年的时间才了解最基础的教导，但一旦她了解了这些道理之后，便开始精进修行，如同一只勇猛的老虎。在玛多里开始修行之前，她因为风湿痛、关节炎，以及腾胃道的问题，整个背向前弯倾了九十度。当我见到她时，她已经有了开悟的经验，整个人的背是挺直的，也不再有任何肠胃不适的问题。她是个最纯朴、最和蔼可亲，也最温柔的女人。在她告诉我有关她自己开悟的故事之后，她说：这段时间以来，我一直希望能把发生在我身上的这些美妙的事告诉别人，但我一直没有机会与他人分享，这是我生命中最珍贵的事情。“
— — 杰克.恩格勒

禅修治好了情绪困扰
有一位越南的基帕帕诺禅师，他虽然有很严重的情绪障碍，但是在蒂帕玛的鼓励之下，还是获得了洞见。在 1969年的时候，他参加了一次为期五天的禅修营，在这几天里，他无法克制地大哭大笑。他的老师认为他已经疯了，就叫他停止禅修回家去。蒂帕玛听到了这个消息，就叫基帕帕诺跟她一起修行。基帕帕诺回忆起当时的情景：
我整个月的时间都在他们家跟她一起修行。地教导我:你可以克服这个难关的，如杲你观照每一件事情，那么情感上的障碍就会消失。当你感到快乐时，不要陷入这个快乐当中，感到悲伤的时候，也不要陷入其中。不论内心生起什么样的情绪，都不要忧虑，只要觉察它就好了。”在后来的这次静坐当中，我感觉到那股疯狂的感觉又逐渐生起时，便想起她所说的话。我在情绪处理上有许多的障碍，而且打算放弃这次的静坐，但是我想起了她对我的信心，以及她所说的：你的修行非常好，只要观照每件事情，就会克服这个障碍。”由于知道她对我有信心，我的专注力也就更加深了。
我很快就明白，所有的情绪其实都来自于思考，除此之外没有别的。我发现一旦自己明白如何观察那些会导致情绪产生的思惟，那么我就能克服它们，然后我才明白，所有的思惟其实都来自于过去或者是未来，所以我就开拾活在当下，然后内心生起愈来愈多的正念……有一段时间，我的内心没有任何的念头，只有正念生起，然后我所有的情绪障碍都消失了，就是这么简覃！接着，我有一种特殊的体验，我并不确定那是什么，它只停留了一瞬间，在当时我没有办法向任何一个人求证这个经验。总之，我的情绪困扰从此就再也没有出现过。

不久之后，当我在1984年在美国看见蒂帕玛的时候，她把我拉到一边，然后问我修行的状况。我告诉她那时候发生的现象，她说我已经完成了初阶的开悟。她对我说话时的态度，犹如母亲般温和。
— — 基帕帕诺禅师

第七章你如何过你的人生?

正念之道的重心就是：不论你在做什么，都要觉察它

我曾经听过某位禅修老师的人生泮侣这么说:“我知道他有学习到某些东西，因为他愈来愈好相处了。”其实，眞正改变我们生存方式的是洞见，让我们能更加温柔地对待彼此以及对待这个地球。或许你的修行能够让你获得深刻的“洞见”，但是无论它们多么美妙，这类经验都是稍纵即逝。我们仍然要问，你如何过你的人生？这是一个简单却很重要的测试：你如何清洗碗盘？当别人在高速公路上超你车的时候，你会如何响应？
蒂帕玛就是一个活生生的例子，她告诉我该如何在这个世界上生活，并且如何让修行与琐碎的世俗生活融合在一起。她坚持修行随时随地都可以进行，而当我们做事情时就要坚持下去，不要让它们成为麻烦。
蒂帕玛想要知道的是，“你在生活中有多清醒？你只想让自己保持正念，或者你眞正地在实践它？蒂帕玛说，就连说话的时候，她都是在禅修。不论是谈话、吃饭、工作、想念她的女儿，或者是与孙子玩耍等，任何活动都不会妨碍到她的修行，因为她是以正念来做这些事情。“当我在走路、购物，或者做任何事的时候，我总是抱持着正念。我知道这些是我必须做的事，但它椚并不是问题。从另一方面而言，我不会把时间花在闲聊、串门子，或是任何没有必要的事上面。

你怎样绑鞋带？
她鼓励我实践自己所教导的东西，她的存在对周遭产生的影响，就像某则哈西迪派的敌事所展现的特质，当某人被问到：你为什么要来拜访这位拉比? 你是要他对犹太律法做精采的演讲，还是要看他如何教导学生呢？”这个人说：“不，我来拜访他，是要看他怎样绑鞋带。”蒂帕玛并不希望人们来到印度永远住下来，或是去出家，或是到印度教静修中心。她说：“你要过自己的人生，去过烧柴洗衣的活、带你的孩子去上幼儿园、扶养孩子或是孙子、照顾同一个小区的人。要尽全力实践你的人生道路，并且全心全意地走自己的襌修道路。
— —Jack.Confred

在熨烫衣服时开悟
她相信在熨烫衣服时也可以获得开悟.......她认为在从事任何活动时，都应保持极太正念，当中还应有一份关心——关心那个体替他烫衣服的人。
— — 米雪儿-利瓦伊(MichelleLevey)

与圣者一同洗衣
在我替蒂帕玛拍摄的八厘米影片中，我最喜欢的是她在晒衣服的一个场景。还记襌得宗里面说过：“开悟达到至乐之后，仍须烧柴洗衣”在这个影片中大约有一段二到三分钟的长镜头，影片中的蒂帕玛面带微笑地站在户外晒衣服。看见她站在后院里，全身沐浴于阳光中，真是一件美妙的事，我要让这个影像停格，然后把这画面称为：与圣者一同洗衣。
— — 杰克.康菲尔德

寓神圣于世俗
我敲了门之后，是蒂帕玛的女儿蒂帕来开门。对于能够见到蒂帕玛，我非常兴奋，而且满怀与静坐有关的问题想请教她几分钟之后，有位上了年纪的妇人出现了。对于我的出现，她似乎全然不感兴趣，瞧都没有瞧我一眼，可以说是根本无视于我的存在。她整个人显得如此静默与安详，如此沉稳与专注，我明白我必须要耐心等候，直到她注意到我的存在为止。那其实并不是一种冷漠，而是她整个人散发出一种真正宁静的氛围。
当我进入房间的时候，她捡起了一只小塑料鸭，那一定是她孙子的玩具。只见她把它放到窗台的塑料脸盆里头，然后，她开始替这只小鸭洗澡，那神情好像是在帮这个小玩具受洗一样。让我印象最深刻的是，她全心全意地在做这件事情。眼前的这个东西如此俗气，就某方面而言，几乎跟禅修几乎完全沾不上边，只是一个老旧的塑料玩具罢了，但这整个遇程中，她却是这么地全心全意。这景象立刻攫获了我全部的注意力。
— — 安德鲁.盖兹(AndrewGetz)

一双袜子的美德
当内观襌修协会那儿的天气甴凉秋转入寒冬的时候，我的工作是要替菩怕嬷的家人募集合适的冬衣。
有人替蒂帕玛做了一条披巾，其它人也开始捐出衣服。在我给她的东西里面有一双非常舒服保暖的袜子，她经常在室内穿着它，我很高兴自己的这份小礼物极具实用性。但因为在那段日子里我非常忙碌，所以犯了一个无心的琉失，那就是没有以礼物的形式把这些东西送给她。
在七个礼拜的朝夕相处之后，终于到了必须在机场道别的时刻，蒂帕玛一家人要回去了。当我再回到屋子时，内心里充满了悲伤。那段充满强烈色彩的日子结束了，整个屋子竟给人空荡荡的感受。
当我走近她卧室时，我发现床角整整齐齐地迭放了几样东西，其中就包括了那双袜子。我的心直往下沉，无法理解她为什么刻意把这些东西留下来。几经思索之后，我终于明白，当初自己把袜子送给她的时候并没有说得很清楚，所以她不认为自己可以保有它们。虽然这看起来只是件微不足道的小事情，但在其中却包含了只有无懈可击的道德才能彰显出的伟大教法。在当时对我而言，这是个痛苦的功课，却也令人永生难忘。
— — 麦可.葛兰迪(MichaelLiebensonGrady)

站着就站着，坐下就坐下
我从未看见蒂帕玛有过心神不宁或无法专注的时刻，我总是一直注视着她。当她站着的时候，就像一块岩石矗立在那里，她就只是单纯地站着。当她坐着的时候，她就只是坐着。就这么简单，这其中绝不会掺杂任何事物，她从不会四处张望，表现出不专心的样子。
— — 麦可葛兰迪

成佛的快捷方式
在加尔各答的时候，蒂帕玛和穆宁拉的一个学生因为经营生意非常成功，所以特地为新屋落成举行盛大的聚会。我扶着蒂帕玛上楼，并且帮她脱鞋子。屋里的人们正在聊天、吃东西，室内音乐缭绕，那里面整个的气氛就好像一场香槟庆祝会一样，整个房子里充满了兴奋和喧嚣的能量。蒂帕玛以她一贯沉稳的步伐走进屋内，她越过众人，直走到佛陀尚像前。当她走到佛像前时，便“匍匐顶礼”，开始礼敬佛陀—就在满屋子正在吃开胃菜和大肆庆祝的人们面前。这行为使我了悟到，对蒂帕玛来说，不论发生什么事，她的心中只有一个追求的目标，那就是真理。
— — 阿姜.桑纳圣提

第八章爱，向爱敬礼

你的心明白一切。

某天早晨，在圣塔菲(SantaFe)一家小咖啡馆里头，我问沙伦?萨尔兹堡“蒂帕玛送给妳最伟大的礼物是什么？”.沙伦停顿了一会儿，她的脸变得相当柔和。“蒂帕玛眞的爱着我，”她说：“当她去世的时候，我心想，‘在这个世界上，还会有其它人像她那样爱我吗’？”我们两个人都沉默了下来，有好一段时间彷佛有一道通向另一个世界的门被打开了。在那个世界里只有一件事情：完整而且全然的爱“当然啰！”沙伦面带微笑补充说：
“不只是我而已，这经验不是只有我才有。贾克琳.曼德尔(JacquelineMandell)曾经问过蒂帕玛：“我应该要修习正念还是慈悲？” 蒂帕玛回答说：“依我个人的经验来说，正念与慈悲两者之间并无区别。”对她来说，爱与觉知是合一的。想一想这其中的深意吧！当你心中充满爱的时候，不就是正念的当下吗？当你心中充满正念时，这其中不也包含爱的本质吗？约瑟夫.葛斯坦回忆道，有一次他看见蒂帕玛向佛陀礼敬，当时很清楚的是并没有人在场，那儿只有“爱向爱礼敬”。有另外一个学生说：“对蒂帕玛而言，开悟就是伟大的爱。她的教法是跟其它人产生连结，并且心怀慈悲。她的心就像一扇永远敞开着的大门，而在那伟大的胸怀之中，每一个人-不论是愁烦忧苦或是欢喜愉快，都可以在其中来来去去，并且沐浴在她那温暖慈悲的拥抱中。”
有一位苏非派的教师阿夏.吉尔(AshaGreer)形容被蒂帕玛拥抱的感觉：“她的拥抱是如此彻底，让我这六呎之躯完完全全融入她那伟大而空性的心中，在那里可以容纳字宙万物。”

为小偷祝福
有好几年的时间，好像每次只要我到纽约，我的车子就会遭到宵小破窗而入，把收音机扒走。某次我受邀参加一个住在皇后区的朋友的婚礼，我告诉蒂帕玛：我想这次还是搭火车去比较好，因为我的汽车音响老是会被偷走。
她说：“别傻了，还是开车去吧。”
到了最后，我还是听她的话开车前往，那次我在车上还特别安装了保全系统。我们停好车之后就进去参加婚礼，等我们出来的时候，果不其然，我的车又遭小偷了。这次他们不仅偷走我的音响，达我所有的录音带都不翼而飞。回到家后，我走进屋内，蒂帕玛问道：“婚礼进行得如何？”婚礼非常成功，我说：“但我的车子又被人家破坏了，汽车音响也被偷走了，我真的是很火大。”
蒂帕玛放声大笑。有什么好笑的？
你啊，一定是上辈子干过小偷。你觉得你的汽车音响应该还要被偷几次妳告诉我啊！我求她说：“到底还要多少次呢？告诉我吧！这样我也好有个心理准备。”
她不理会我的问题，反问我：那你怎么做呢？当车子被人破坏的时候，你当时有什么反应？ “我当时真.是气坏了，因为这情况己经发生过好多次了，而且我还装了一个保全系统呢。” 她非常惊骛地看着我：“你的意思是说，你从来都没有去想过那个偷你汽车音响的人吗？他的人生想必是非常悲惨吧。” 她闭上眼睛，然后开始安静地诵经，我知道她是在为那个小喻念诵慈爱的经文来祝福他。这对我来说真是一段奇妙的人生功课——史蒂芬.史瓦兹去爱每一个人
蒂帕玛很像一个慈祥的祖母，全身散发着强烈的慈爱气息。特别是在印度，当你到她家去的时候，她一定会先问你：“你还好吗？健康状况如何？饮食情形都好吧？对于气候和吃的东西都还习惯吗？”这类的问题，当人们走进她房间时，她总是面带微笑，并且以无比的热情与慈爱来欢迎所有的客人，不论来者何人、在什么愫的情况下，或者是他们说了什么，这些都不重要。对她来说，这些都是毫不相干的，真正重要的是，眼前是一个你可以去爱的人。
— — 杰克.康菲尔德

一份爱的礼物

第一次的印度之旅是朋友雪愉陪我一起去的，在途中，她还与我分享她最喜爱的事物。她要我尝尝瓦拉那希省(Benares)出产的一种极特殊的点心，叫做“拉斯焉利”(rasmali)，那东西真的很好吃。当我们回到加尔各答去看蒂帕玛时，她问我：“你在印度最喜欢什么？”当时我心想，正确的答案应该是：“到菩提迦耶的寺庙中祈祷”、“我看见了一幅美丽的佛陀画像”或者“我去参加共修”?，但当时我脑海中涌现的答案使我脱口而出：“我在瓦拉那希省尝过一种点心，那真是人间美味啊！”沙伦白了我一眼，而我立刻想到，不知蒂帕玛对我这个答案作何感想。不久之后，在我离开加尔各答前往机场之前，我到蒂帕玛家去向她表示敬意。我们向她礼敬并且送她一份礼物。她说：“我也有一份礼物要送给你。”

然后就摆了一些拉斯马利在我面前。她请蒂帕的一位朋友寻遍加尔各答，就是想故到瓦拉那希省的那种甜点。我被她那贴心的举动所感动，不论我想要的是什么，如果我说喜欢这个东西，她就会满足我的需求。
— — 史蒂芬.史瓦兹

把慈爱献给母亲

我遇到一位60年代末、70年代初曾在印度修行的男子。他是一位非常精进的修行者，他把头发剃掉，穿着白色袍子，在寺庙、聚会所以及僧院中度过了许多年。他的父母非常不满他选择修行，当时他大概三十出头的年纪，他的父母认为他应该去上医学院或者法学院。对于他的选择，他的母亲尤其感到不快，她当这个儿子已经死了，好像她失去了一个儿子一样。
这个男子每次去见蒂帕玛时，她都会问起他母亲的状况，像是你母亲还好吗？地现在状况如何？当你静坐的时候，有没有为你的母亲修慈襌心呢？毎当你静坐的时候，你应该把母亲放在心中，并且把慈爱献给她。”
有一次她从后面房间的床垫下，掏出了一卷卢比。这卷百元的卢比纸钞，相当于十二块美金，在当时对她而言，算是一大笔钱。她把钞票放在这个男子手中，合起他的双手，并且说：去买个礼物送给你母亲吧！这就是她教导人们慈爱的方式。
— — 杰克.康菲尔德

轻抚众生

当蒂帕玛初次到我们家的时候，她跟她的孙子瑞希看到我们家的狗时，感到非常紧张。她从没去过把狗养在室内的人家里，由于在她所住的那个地区，狗通常是不太健康的，所以把狗养在屋内完全不合乎卫生。
但是过了几个星期后，她和小狗的互动有了奇妙的转变。她学会的第一个英文覃字就是狗。每天早上，在她下楼之后，她就会用不流畅的英文问道： “狗狗，狗狗在哪里？”然后，我们家的小狗就会跑过来，这时候她会蹲下来，以充满慈爱的双手轻轻地拍抚小狗，就好像她平时轻拍着我和其它的修行者一样。
小狗非常喜欢这个动作。看着人狗之间产生亲密的连结，实在是一件很美好的事，部分原因是因为她非常怕狗-当然这是因为她受到自己文化制约的缘故。但她就这样自然而然地接纳这只狗，而且彼此变成非常好的朋友。后来，在她离开前，向小狗走去，然后蹲下牠来跟轻声地说话，并特别为牠做一个思爱祝福。
— — 史蒂芬.史瓦兹

无家可归的泰迪熊

1984年，当蒂帕玛在内观襌修协会的时候，有一天我在住家附近的垃圾堆顶端，看见了一只很大的泰迪熊，我把它捡回来送给蒂帕玛的孙子瑞希，他当时也跟妈妈一同住在这里，我们为这只熊取名为“无家可归的泰迪熊”(AnagarikaTeddy)。当蒂帕和家人离开襌内观修协会，这只泰迪熊就交给我照顾，但我渐渐忘了它的存在。几年之后，我到印度的加尔各答拜访蒂帕玛，她见到我时，一开口就问：“那只无家可归的泰迪熊过41得还好吗？”她连那只从垃圾堆捡来的泰迪熊都没有忘记。我吓了一大跳，这件事让我了解到，她必然也非常关心像我那样能呼吸的有情众生，而这同时也使我明白蒂帕玛的心是多么地清明。 — — 罗勃.巴塞维兹(RobertBussewitz)

爱，源源不绝

蒂帕玛准备离开内观襌修协会时，我们这群人大约有二十个左右，就站在她身边双手合十。就在她快要跨入车内时，不知何故，她突然转身走向我，然后把手放在我的手上，直视我的眼睛，我们距离非常近，她就这样默默握着我的手，以无比的爱、空性和关怀注视着我，在这短短的时间内，她将全然的'衷心的慈爱传达给我.......从她身上传来沛然莫之能御的精神能量。然后，她转身缓缓地走进车内。
就在这一瞬间，她向我显现一种我从未体验过的爱，这是一种没有分离也无分别的罕见的爱。这是我初次接触开悟的人的体验，那个时刻的感受如此强烈，一切彷佛还历历如昨。
认识了这份爱，并且亲眼看见将它传给别人的可能性，这件事对于我的求道之路是个极大的激励。蒂帕玛的精神典范向世人显示着，当我们的心无所畏惧的时候，爱便会从心中源源不绝地涌现。
— — 雪达.洛洁(shardaRogell)

她是加尔各答之光
她走进了我内心那块超越了羞愧和恐惧之地，在那个地方，我像孩童般天真无邪，并且觉得自己焕然一新。那便是她在世人面前呈现的面貌，那也是她毎在一个人身上所见到的样貌。当我离开她的公寓时，我便能进入那神奇与纯净之中。对我来说，这也是我第一次能以另一种眼光，来看待加尔各答的苦难与贫穷。我似乎能够从那痲些疯病人和乞丐身上看见人性的光辉，并且看到每个人内在的本质。
— — 史蒂芬.史密斯

第九章在陌生的领域如鱼得水

你只需要非常的专注。

在穆宁拉的指导之下，蒂帕玛开始发展她的神通力。除非穆宁拉要求，否则蒂帕玛绝不轻易向他人显示这些能力。这些超能力并不是透过内观禅修，而是透过非常专注的修行所获得的，此时我们的心灵进入了一种非常专注的襌定状态。当蒂帕玛在做禅定修行的时候，她可以随意进入这八种定境的状态中的任何一种，并且可以随意调整入定的时间。在较深的禅定状态时，我们的身体运作过程，有时可以缓慢到几乎呈现停顿的状态，所以那时候我们几乎不用吃喝、睡眠、移动或者是入厕。蒂帕玛可以做到在预定的时间“入定”——即进入某一定境，并且“醒过来”，也就是所谓的“出定”。
有一次，她决心要进入第八级的禅定状态，并入定整整3天21小时8分3秒。结果，她果眞做到了，在预定的时间之后准确无误地出定。当蒂帕玛回到印度的时候，她就不再行使这些神通力，因为它们会让人生起傲慢心，成为迈向解脱之路的障碍。穆宁拉也同意这样的看法，“这些神通.力并不重要，”他说：开悟才是重要的。运用这些神通力需要智慧，你不可以为了私欲而行使神通力，因为它们并不是你的。你不能行使它们然后自认为你是那个拥有超能力的人，这是毫无智慧的。有一次，杰克.恩格勒问蒂帕玛说，她是否仍然拥有当年跟穆宁拉学习时，所获得的神通力?
“没有。”她说。
那妳可以再重新取得那些神通力吗？”“可以啊！”她说：
“但是那得花很长的时间。”
“多长的时间呢？”杰克边问，心里边想，她可能会回答说需要几个月或是几年。
噢，大概三天的时间吧！”她回答说：
“如果我眞的开始练习的话。”
据说这个世间有六种超能力：其中五种是属于世俗的能力，人们可以透过在第四阶位的襌定中“甚深”的专注而获得。另一种是超越世俗的能力，唯有透过内观襌修的锻錬才能够获得，而且这种能力被视为开悟的表征。至于五种世俗的神通力在萨满和瑜伽的传统，或者是极少数特殊的人身上也可以找到。
这五种神通分别是：
一、神力通：能够随心所欲地转化物质界的基本元素，也就是地、水、火、风四大元素，并且自由自在地出入三界的能力。二、天耳通：能够听见世间无论远近的种种声音，包括“尘世”和各种界域的声音。
三、天眼通：能够看见世间一切形色，看见六道众生的生死流转。
四、宿命通：能够知道自己和他人的前世。
五、他心通：能够知道六道众生心中所想之事的能力。

蒂帕玛曾经把这五种神通力一一向穆宁拉展现，而穆宁拉也证实了蒂帕玛的能力。以下这些叙述是根据穆宁拉的回忆，以及蒂帕玛的一些学生的回忆而写成的。

有一次，穆宁拉在自己的房间内抬头望向窗外时，发现天空有一些不寻常的现象，他看见蒂帕玛悬在树端的天空中对着他微笑，并且在自己的空中阁楼内玩耍。蒂帕玛借着将风的元素转化成土的元素，如此便在空中创造出了一个实体。
将密度较高的元素转化成像空气般的元素，也同样令旁观者感到不可思议。有一次蒂帕玛和她的妹妹赫玛，在同一个时间到达穆宁拉的房间晤谈，有时候蒂帕玛会穿过紧闭的房门离开。如果她心血来潮特别想要开玩笑的话，就可能从座位起身走向最近的一座墙，然后直接穿墙而过。
蒂帕玛可以藉由手中幻化五种元素而做出一顿美食。她还可以将土元素转化为水元素，她曾经当着穆宁拉面前钻进一片地面中，然后又全身湿淋淋地钻出地面。如果她必须独自在深夜中行走的话，蒂帕玛就会变出一个分身充当自己的友伴，如此就再也不会有人来打扰她了。蒂帕玛在这方面的神通力曾受到客观的第三者测试以及证实。穆宁拉知道有位在马格(Magadh}大学的古印度史学教授，对于蒂帕玛的这些神通力感到很怀疑。于是穆宁拉和他就安排了一场实验，以便证明这些神通力的存在。这位教授派了一位能令人信任的学生到蒂帕玛静坐的房间，以便确定她并没有离开。
到了指定日当天，这个学生证实了蒂帕玛从未离开或移动，但就在同一个时间，蒂帕玛却出现在十里外的教授的办公室中跟他一起聊天。
蒂帕玛跟赫玛曾经同时运用神通力以加速巴士的移动。在仰光的时候，某日午后她们一起在巴士站等车。当巴士终于姗姗来迟时，早已经误点了一个小时，她们发现这样绝对无法准时到远处赴约。由于守时对她们来说非常重要，所以她们两个人开始全神贯注地集中心念，让巴士能够恢复正常，不再误点。
“当一个人处在三摩地全神贯注的状态时，”‘穆宁拉解释说：“即使她们人是坐在巴士上，也有办法藉由坚定的决心让车子加速，就像她们缩短了时间和距离，这是可以办得到的事情。当年佛陀被阿古利玛追杀的时候，也曾经做过相同的事情。当时阿古利玛想要追杀佛陀，他不停败在佛陀身后追赶，佛陀虽然一步也没跑，但阿占利玛仍然无法追上佛陀。这是因为佛陀运用神通力，让两人之间的距离永远都不变。这只是一个小神通而已。蒂帕玛同时也具备了天眼通和天耳通，她能够看见发生于其它时间、地点的事情。当时的缅甸外交官优坦特(uThant)即将被任命为联合国的秘书长，穆宁拉知道优坦特必然会发表一场就职演说，于是他就要求蒂帕玛进入未来，把这场演说的内容记下来。
蒂帕玛复述演说内容，由穆宁拉将它记录下来。一个月之后，优坦特发表就职演说，内容果然跟蒂帕玛预知的毫厘不差。
超越时空
蒂帕玛说她能够回到佛陀的时代，亲自听闻佛陀演说佛法。我问她是怎么办到的，她微笑说：“我让自己回到念念迁流中，心念与心念的间隙，或剎那之间。”我一定看起来目瞪口呆的样子，因为她又微笑着跟我说：“噢！开悟其实并不需要这样的能力。”然后她开始大笑，并补充说：“这过程实在是很有趣，只是它需要非常地专注”当她说这些话的时候，她的眼神是如此自由，而又如此纯净。
— — 米歇尔.麦当劳虫密斯

地能飞天入地

蒂帕玛可以透视人的肉体，然后精确地描述出人类的大脑和心智是如何运作，她的描述之准确可以达到科学般精细的地步，这一切显然超越她的教育程度所能理解的范围。她还能够描述出世界各地新近发明的一些器具，她会跟穆宁拉说，某个新发明的外形怎么样、用途是什么，以及放在什么地方。穆宁拉有各式各样的方法来测试学生们的超能力，而每次他捡验蒂帕玛的描述时，发现她所说的话都是百分之百正确。

穆宁拉要求她去看一下隔壁房间的情形，然后再描述给他听；之后他也自己会加以查证。穆宁拉有系统地拓展蒂帕玛的灵视能力，让她能够看到愈来愈远的地方，不过这些地方都还在穆宁拉能够查证的范围。
例如说，蒂帕玛未到过菩提迦耶前，他就叫蒂帕玛描述一下那个地方的样子，像是菩提树生长在什么地方、那儿还有哪些古迹遗址等等。由于穆宁拉曾经监督菩提迦耶的寺庙多年，所以他对于那裎的遗址分布了如指掌。
— — 杰克.恩格勒

蒂帕玛不仅能够造访地球上的任何地方，她还能够进入佛教哲学中所描述的三界六道的任何一处，例如进入天道或是地狱道之中，她能够描述住在那个世界中各种不同的事物，以及发生在他们周遭的事情。她偶尔也会兴之所至地穿梭在不同的时空之中。
天堂的景象
在内观襌修协会参加禅修的三个月期间，在新英格兰某个秋高气爽的日子，天空飘着朵朵白云，树叶都染上绚丽如火焰般的颜色，我和蒂帕玛到户外散步。我们坐在湖边的\块石头上，湖面倒映出这令人目眩神迷的魂丽景致。当他有几个人在场，有人便向蒂帕玛说：天堂的景象想必就是这样子吧！”我们都知道她去过不同的色界天，然而她只是看着那个人，说道：“不，天堂一点都不像这个样子。不过没关系，这景象连天堂的边都沾不上。
— — 杰克.康菲尔德
蒂帕玛的天眼通让她能够预测学生的未来“她预测我未来的教学生涯将会相当常辉煌，但当时我根本就没有任何教职，”约瑟夫.葛斯坦说：“我想她已经预知了我所有的人生旅程。”都被她料中了当我三个月的襌修接近尾声的时候，蒂帕玛看着我说：“你回家以后就会在医院教导慈襌心。”她这番话让我大惑不解，因为我从来没跟任何医院有什么关联，但是我心想：“好吧！”在我回家之后不到一个月，就有人从儿童医院打电话来，问我是否愿意到医院去主持一个生物回馈中心。我非常惊讶，但心里想：“好吧，这就是有阙于医院的那个部啰分。”这是一家儿童医院，而大部分前来求助的病童都患有与压力相关的症状，像是偏头痛、腹痛、恐惧症以及各种不同的症状等等，我于是开始教导他们慈心掸。表面上我是在从事生物回馈系统方面的工作，事实上我却是在教他们如何把慈爱的力量回向给自己、给造物者以及 45其它的孩子。我不知道这是不是蒂帕玛派给我的工作，或是说她知遒这份工作会降临在我身上?当我接到电话的时候，那种感觉就好像蒂帕嬷在召唤我做这件事情。
— — 米雪儿.利瓦伊

蒂帕玛还具备特异能力，她能够以心电感应的方式来与学生们沟通。

无声胜有声

在我密集襌修期间的最后两个星期，主要工作就是在蒂帕玛家里面洗碗筷。当我告诉她我要离开的时候，她给了我祝福，还问了我一堆老祖母式啰的啰唆唆的问题，像是我结婚没，我从事哪一类的工作等，然后她就用孟加拉国语讲了一些话，并且把她的手放在我头上，当时我整个人就像被雷打到

一榡。就象那电光火石的瞬间，我突然感觉到她似乎知道我心里面在想什么，而我们之间正在用一种超越语言的东西在沟通.......我们是在\种全新的境界上展开沟通，那是一种只属于心灵本质的沟通.......纯粹是她的意识和我的意识之间的交流，我觉得头顶似乎挨了一棒，那种感觉真好.......在经过她的加持之后，我内心生起了一种不可思议的喜悦和兴奋感。还记得当我走进内观掸修协会的大门时，那种满心喜乐的感觉就好像是漫步在云端一样。
— — 卡萝.拉雷尔(CarolconstantianLseu)

沉默——另一种解答
每当我在禅修遇到困难的时候，就会跑去找蒂帕玛，请她为我解惑，而她就会带着那股沉静得犹如襌定般的眼神注视着我，在翻译还没有开口之前，我就巳经觉得自己的脑门有一股搔痒的感觉。有时候就好像“喀啦”一声，问题就迎刃而解了，而当时不管我有什么样的情绪困难，也都会跟着消失不见。我相信她有一种超感知觉或心电感应式的力量，能够直视人心。她以这种沉默的方式教导我，让我明白任何有关心灵问题的答案，都只能往心里去找，而不是从她的话语或是调整专注力去寻求。她为我解惑的方式是向我呈现另一个境界的意识，在那个意识中，我的问题根本就不存在。这是一种突然的、瞬间式的转移，整个过程犹如做了一场心灵整脊。
— — 丹尼尔.鲍德米(DanielBoutemy)

带着微笑塞车、排队......
我曾经在印度求学以及接受一段很长时间的训练，并且在那儿经历过生命中的许多困境。后来，我安排好行程回美围，准备到内观襌修协会去指导三个月的密集襌修。在即将离开印度的行程中，我决定在加尔各答稍作停留，探访一下蒂帕玛。还记得那天的天气非常炎热，气温高达华氏 110度，而且空气混浊又46充满烟尘。我句她礼敬之后便稍微聊了一下，当我起身准备离去的时候，她还是像往常一样给了我一个大大的拥抱，并且为我加持，给我祝福。我跪下来，整个人差不多跟她等高。当她做特别的加持时，她会用手轻拍你的头部以及全身，或是在你的身上吹气，并且同时诵念祈请文。这次加持的时间似乎特别久，刚开始只是觉得很舒服，随着祝福的继续进行，感觉也愈来愈好。当加持完毕之后，我觉得万事万物彷佛大放光明并在我眼前打开了，而我只是咧着嘴，整个人笑开了。“你回去之后，要好好地带那些襌人修一次，”她说：“带着我的祝福回去吧。”这番话犹如祖母的临别赠言。
我从她的住处出来，走进加尔各答夏日闷热不堪的街道上，并且招了一辆出租车直奔塘塘(DumDum)机场。我花了大约两小时才到机场，一路上只听见司机不停地按喇叭，然后在黄包车和拥挤异常的车阵里头钻来钻去，空气里充满着乌烟瘴气，并且天气炎热、潮湿得简直让人受不了，从窗外望出去只见满街的贫穷以及脏乱。我终于抵达机场后，又得通过印度的海关——这表示我又得花一个钟头的棑时间队，然后让人查验行李并且不断地接受盘问，最后才在一大堆的文件上替我盖好章。最后，我好不容易才搭上飞机，经历了2个小时的旅程才抵达曼谷。
曼谷的机场就像洛杉矶机场一样，简直像个庞然大物。下了飞机之后，我又棑得着长长的队伍，然后通关，之后再花一个半小时在曼谷炎热的街道上穿梭，最后才终于抵达旅馆。在这几个小时的旅途令，我的脸上始终挂着微笑Q无论是在搭飞机、悱长龙等待通关、搭出租车，或是遇到交通阻塞的时候.......在这一切的过程中，我的脸上始终带着一个大大的微笑。这笑容一直挂在我的脸上，始终不曾消失，这真是个不平凡的经验。

— — 杰克.康菲尔德

缤纷的祝福
米雪儿.利瓦伊和她的丈夫乔伊.李推(JDelLevey)，在1984年曾求蒂帕玛为他们的婚礼进行祝福仪式，以下是他们的故事。当仪式进行到尾声时，她非常温柔地看着我们，然后说：“一场静坐的婚礼印将降临在你们身上。”我们两个人同时跪下来，蒂帕玛把她的手放在我们的前额，并且给我们某种加持。感觉好像我们的顶轮突然就这样迸开来，然后我们的头部就这样全然地向虚空敞开，接着，彷佛是蒂帕玛把许多东西直接灌进我们的天灵盖里。她把和平与慈爱直接灌进我们敞开的顶轮，那真是一种深刻、甜蜜以及两个灵魂互相交融的感觉，我们俩从来没有体验过如此美好的经验。
在经过她的加持之后，我们到修中心的小森林里去散步。那是一个令人感到神清气爽的 12月天，天空晴朗无云。当我们穿越那片森林的时候，好像听见天空中有米粒洒在我们身上的声音，听起来喀啦喀啦的声响充满了整片林子。于是我们拾头仰望，但天空依然是知此沉静和湛蓝，感觉好像是一场缤纷的祝福之雨。我们继续走着，当下的时空开始产生奇怪的扭曲。我们不断地走着走着，心想巳经走了一段很远的路了。但是，当我们走出森林的时候，才发现原来自己还在出发点上。那彷佛是在莫毕氏带里头打转，我们以为自己到头来会走在某个点上，但是我们无论往回走、往里走或往外走，最后都还是神奇地回到原来的地方。
— — 乔伊.利瓦伊与米雪儿.利瓦伊

蒂帕玛本人也曾经遭遇过这种不寻常的现象，而她本人认为这是因为她遵循佛教戒律的关系。

无中生有的房子
许多佛教国家的人们每个月当中会有四天遵守八大戒律，许多人在满月那天会前往寺庙。在一个满月的日子，一位女性朋友跟我决定要到寺庙里去。我们出门时，天空才刚开始下了点小雨，但当我们搭上巴士的时候，就开始下起大雨来了。等我们下车时，那简直是太雨滂沱，而通往寺庙的那路上则巳经开始淹水了。
寺庙那里有人正等着我们去，但是我们根本寸步难行，而且我们因为又湿又冷，不断地打冷颤。
就在这时候，有一辆车子经过我们身边并且停了下来。车里的一位绅士告诉我们说，这附近有一栋非常漂亮的新房子，并表示愿意载我们到那里去。当车子停在那楝房子前面，房子果真装饰得非常漂亮而且还有一扇大门。我们走进去，然后到了楼上，决定先休息一下直到雨停为止。大约等了十五分钟，雨变小了，我们才急匆匆地赶到寺庙去。
才刚踏进是寺庙里，人家就对我们说：“噢！妳们全身都湿了，这怎么回事啊？”我们就跟他们说，下车的时候雨势很大，路上全都淹水了，所以我们只好到了一楝房子里头躲雨。我们向大家描述这楝新盖的两层楼的房子，但即使每天都在这个区域布施的当地人，以及在寺庙的僧侣们却都异口同声地说：“我们从来没看过这附近有像妳描述的那楝房子啊！”

“当然啦，我们的描述可能不太正确，”我告诉他们：“但我们的确在那里等了十五到二十分钟，所以确实是有一楝房子在那里。”我们身旁前前后后的人们开始议论纷纷，最后我们干脆说：好吧！那我们一起去看看就知道了。我们待在寺庙里听完法师的开示后，在回家的路上便试着去找找那楝房子，我们在那个地区来来回回找了好久，就是找不到那房子。奇怪，这怎么可能？我们之前还进去里面避雨的那楝房子，如今怎么不见了呢？我们又试着往另外一条街上去找，但什么也找不着。
到了第二天，有位僧侣跟我们说，他到处去找我们昨天描述的那楝房子，但仍然遍寻不着。于是我们又回去找了一次，仍然是一无所获。人们开始对这件事情议论纷纷。最后我们终于下了一个结论，因为我们遵守道德戒律，平日实践佛法，并且“祈愿诸佛菩萨能够保护我们无灾无难”，所以天神们便来帮助我们，凭空建造了一楝房子好让我们遮风避雨。
所以我总会告诉人们应该要奉行戒律，因为上天会护佑你。这是我个人的亲身体验，由于当时有两个人在场，所以我知道这绝对不是我个人的想象或者是白日梦。这一切，的确是诸佛菩萨在帮助我们。
— — 蒂帕玛

那的确是眞的
关于“无中生有的房子”的故事，有个学生当时曾听闻蒂帕玛亲口述说，他还记得当时大家的反应。
我很喜欢这位围着白色披巾的女士走进共修会堂，以她自己修行的经验跟我们分享，并激勋我们。地说的其中一个故事是，在滂沱大雨中，有一楝房子奇迹似地显现，让她可以遮风避雨，她说那是因为她是佛法虔诚的信仰者。我们听完这个故事后大笑起来，只是很温和地迎合这位很有名气的老师，但是她盯着我们瞧，似乎无法理解我们这些理性怀疑论者以及对她信仰的质疑。她说：“那的确是真的。”然后我们都沉默下来。
— — 莱斯里.富勒(LesleyFowler

第十章佛陀无畏的女儿

男人做得到的，我也可以。

虽然身为寡妇及单亲妈妈,蒂帕玛仍尝试在充满父权以及封建思想的佛教僧院系统中，突破重重限制，寻求一条禅修的道路，她从来不曾怀疑过自己能否得到最高的证悟。以她当时所处的时空环境，根本没有所谓的“妇女解放运动”；然而，蒂帕玛却解放了自己。有一次她曾经说：“佛陀的女儿们是无所畏惧的。”
在蒂帕玛开始修行之前，大家都知道她是一个极度焦虑且依赖心很重的人。她在 12岁的时候奉家人之命结婚、与公婆同住行动不得自由、凡事完全听命于丈夫，我们若是从她个人的这些遭遇及当时的文化背景来看，那么对于她后来能成为思想如此自由开放之人，不得不令人从内心生起无比的敬意。例如，她坚持让女儿蒂帕接受大学教育，而后来当蒂帕决定要离婚时，她也给予支持。

蒂帕玛了解周遭的妇女所遭遇的种种困难，但是她仍然坚信她们可以迈向解脱的道路。“当妳来到这个世界后，”她对学生普莉提莫伊.拜鲁雅说： “妳就必须面对许多的苦难，尤其当妳生为女人的时候。女人的生命是非常艰苦的，但妳不用为此烦恼，只要不断地精进修行，而不须担心照顾丈夫与孩子的这些责任。如果妳生活在佛法中，那么所有的事物都会透过佛法而发生，所有的事物也可以透过佛法来解决。”
蒂帕玛除了给予灵性上的指引，她还经常对向她求助的妇女们给予相当实际的建议。
“她会告诫我，某位加尔各答的家庭主妇回忆说：“『妳不应该认为女性是无助的。妳并非孤立无援，首先，妳应该要受教育，然后妳应去服务他人。如果妳能够改善自己的经济状况，妳就能够独立了。』”
但是大部分的时候，蒂帕玛树立以身作则的典范让别人获得力量。她在几乎完全属于男性的僧院传承中，担任首席教师的职务，并且是第一位受邀到美国教导禅修的亚洲禅修大师。蒂帕玛从未把这些成就视为値得宣扬的事情，但是她个人展现的风范以及求道成功的故事，已经让世界各地不同文化背景的妇女们得到很大的激励跟鼓舞。

挑战传统
有一天，我们坐在蒂帕玛房间的地板上。那天，房间里人很多而且天气很热，穆宁拉坐在角落的一张椅子上，跟蒂帕玛的一个学生在谈佛法以及修行。他和我是这房间里唯一的两位男性。他在谈话的时候，蒂帕-M就坐在自己的木床上，她眼睛微闭，背靠着墙，看起来好像在打盹的样子。这阵子，她身体不太舒服，所以没有人特别去注意她。
当时聊的是有关于轮回的话题。然后不知怎地，话题就转到关于佛陀的轮回。由于这个话题是传统思想的一部分，所以穆宁拉显然并未多加思索，他只是不经意地谈到，只有男人可以成佛——一个人如果要成佛的话，就必须在下一世轮回时为男儿身(这是根据后来的评论，而不是佛经原典)。突然间，蒂帕玛坐直了身子，眼晴睁得很大，然后以一种非常自然而坚定的语气说：“男人做得到的，我也可以。”
我们大家的反应也是非常自然，大家全都大笑起来，包括穆宁拉也是。我相信，我们都知道蒂帕玛讲的话的确是千真万确。
— — 杰克.恩格勒

对治妳的情绪

蒂帕玛曾提到说，女人在修行的时候可以比男人更加深入和迅速，因为女人的心比较柔软。这番话让我非常惊讶，因为个性的柔软往往会带来内心更多的倩绪和骚动。有许多女人认为情绪是一种障碍，但是蒂帕玛说：女人比较容易情绪化，但这并不成为修行上的障碍。她教导我们说：“只要觉察这些情绪在内心生起，但不要随着它起舞，而要加.强自己的专注力与对正念的觉察。
— — 米雪儿.利瓦伊

温柔与力量的化身

蒂帕玛是溢柔、朴实，以及力量的综合化身。她身为一个女性，却能在灵性发展上境界如此高深，并且非常有决断力，这实在是一件非常了不起的事。她跟一般的灵性导师几乎毫无相似之处。地身高不满呎六，而且总是穿着同样花色的衣服。她非常瘦小，但是她的存在却令人振奋非常，因为她办到了。她在灵性上的成就几乎超越一切，这表示我在灵性的道路上也可能有所成就。

——凯特.惠勒〈KateWheeler)

她办到了，我也可以

当我遇见蒂帕玛的那个时候，绝大部分都只有男性的成功典范、男性老师，或是男性的得道者。而我眼前所见到的这位证悟者，这个事实所对我造成的震憾，简直是笔墨难以形容。她向我展现了我内心深处最渴望的角色。当我遇见她的时候，虽然自己已经非常致力于修行，但是她让我相信，我们的确可以获得内心的自由，她自己就办到了。这并非某种理性的想法，对我而言，身为一个家庭主妇，并且以一个家庭主妇的角色看待她，我马上就会觉得：“如果她办得到，那我也可以。”

她就像是一座灯塔.......当我在修行道路上需要勇气再接再厉时，她就是那道指引我的光。

——米歇尔麦当劳密斯

第三部蒂帕玛的传奇

第十一章十项必修的功课

找到适合自己的法门之后，就不断地练习下去。

蒂帕玛灵性之旅的故事是所有求道者的故事原型。她所描述的种种开悟阶位从踏出第一步、下定决心面对、克服困难、寻求解脱，以及与世界分享自己的开悟体验，这些都跟佛陀当年的转化之旅有许多类似之处。

当年佛陀在菩提树悟道之后，便开始宣扬四圣谛首先是苦谛，强调苦的存在，并揭示苦是人类存在的共同表征此一事实，第二个是集谛，说明苦的成因乃出自于人们的执着：第三是灭谛，指的是我们有可能将前面说的苦与集完全灭除；第四是所谓的道谛，也就是说要达到灭的正道，而它能够我们离开痛苦得到解脱。简单地说，佛教的修行方式就是灭苦，不仅为了我们自己，也为了众生。

为了实践“个人的痛苦能够得到解脱”的承诺，使我踏上了修行之路；而正是因为蒂帕玛的生命启示，给予我信心，使我踏上这个旅程。身为一位女性，并身兼母亲和家庭主妇 I 一职，蒂帕玛的故事让人相信，佛陀的求道之路以及寻求解脱的伟大目标，都可以在此生实现。

以下是我从蒂帕玛的重要教法中所归纳出的一些必修课程，但愿它们能够对你的解脱之旅有所帮助。

第一项功课：选择一种静坐法门并且持续不断地修行，如果你想要在修行上有所进展，在选定一种法门之后便精进不懈。

对于刚踏上禅修之旅的人来说，蒂帕玛会坚持要每个人都找到适合自己的修行方式，并持之以恒。千万不要放弃，也不要一直改变修行方式。找到适合自己的法门之后，就不断地练习下去，直到你遇到自己52的“瓶颈”——也就是当困难产生的那个关键点。
西方国家的求道者常犯的一个错误就是，他们经常把这些困难看成是修行上出现问题，然后当挑战变得愈来愈大时，大家心中便会生起尝试其它方法的念头，想要来一场“灵性瞎拼(spiritualshopping)”。

当我们遇到瓶颈的时候，从这个角度来看其它的修行方式总是比较容易：“或许我应该试试西藏的诵经……，或是苏非的舞蹈。”事实上这些困难通常是一个可靠的指标，它正表明了这个修行方法是有效的。
请将蒂帕玛的劝告牢记在心。选定一种修行法门之后就要坚持下去，不一论这当中你经过了多少的困难与怀疑，或是感受到多少的激励与挫折，又或者是内心经历了各式各样的起伏。只要你能一直坚持下去，度过那段最黑暗的时光，智慧的曙光终会向你显现。

第二项功课：每天静坐

当下就要修行，不要以为过一会儿你可以做得更多。
蒂帕玛坚定地说，“如果你想要内心的和平，那么你就要恒长地禅修。”她坚持学生们每天都必须找时间规律地修禅，即使只是短短的五分钟也好。如果连五分钟都找不到的话，她会建议：“至少每晚睡觉之前，注意自己的吸气和吐气。”除了传统的静坐方式之外，蒂帕玛也极力劝导学生，利用生命中的每一刻来禅修。有些学生的生活非常忙碌，几乎找不到时间来静坐。狄帕克.乔赫里就告诉蒂帕玛说，他根本没有时间，因为他在银行的工作时间排得很满。他解释说，白天的时间都在算帐，而且因为工作必须不停地奔波，实在忙得不得了，根本没时间想禅修的事。但蒂帕玛不接受这样的理由，她坚信禅修是随时随地都可以进行的，它跟生活是不可分割的。“如果你很忙碌，”她告诉狄帕克：“那么这个忙碌本身就是你禅修的对象，当你在数钞票的时候，你要觉察到自己正在数钞票。禅修就是要知道自己正在做什么。如果你是急匆匆地赶回办公室，那么你就应该觉察到自己匆匆忙忙的。如果你在吃饭、穿鞋、穿袜子或者是穿衣服，你都应该保持正念。这些全都是禅修，甚至当你不小心切到手指头时，也要把心念专注在那件事情上，你要觉察到自己『切到手指头了』这件事。”
对蒂帕玛来说，正念并不是指她所做的事情，而是意谓着她时时刻刻都是蒂帕玛。她说，练习正念最好的态度，就是要信赖自己做得到并且有坚持到底的意志力。如果你发现自己心思散乱，就表示要从头再来一次了。蒂帕玛很清楚地告诉我们，一旦心思散乱，只要从头开始即可，不要借口自己做不到和意志力太薄弱。
她劝告学生们：“每个人都会发生这种情况，这不是无法解决的问题。即使你已经丧失了活力或是动力，只要觉察到这个现象，就把心念转到正念禅修带上—行禅、在日常生活中练习正念，或者是坐禅，在这些禅修中，你会有更多的动力出现。”第三项功课：随遇而安
我们每个人都有强大的力量，这份力量可以用来自利或是利他。
佛陀当年毅然离开妻儿以追求自己的开悟之路。但是蒂帕玛基于现实生活的考虑，发现自己的解脱之路是可以在兼顾母职及生活责任的情况下获得。她的故事带给世界各地的妇女们的启示是：“妳不一定要离开家人才能获得精神上的最高证悟，妳可以在为人妻母的同时，尽力去追求佛法。
“

虽然在刚开始的时候，蒂帕玛也以为她必须放弃自己的女儿，独自到寺院中去修行，但后来她了解到，其实她可以使自己的家人成为禅修之路的一部分。蒂帕玛的这种修行方式是一种剧烈性的颠覆——包含了万事万物，也包含了厨房里的洗碗槽。 “到头来，这个世界里没有任何东西可以攀缘。”蒂帕玛教导我们：
“但十项必修的功课是我们可以善加利用这世界中的万事万物。我们不应当否定生命，它就在眼前，只要生命和我们都在眼前，我们就能够善加利用它。”
蒂帕玛并不特别执着于某位老师、某个地方，或者是某种生活方式。这整个世界就是她的道场。沙伦回忆道：“在我二十岁的时候，人生充满了理想。当时我宁可相信，只要自己跟对一位老师，然后长时期练习静坐，所有的事情自然都会迎刃而解，但蒂帕玛却让我明白，这一切是为了更大的觉醒。她以身作则地教导我们如何成为这世界眞正的母亲：要成为一个眞正的母亲就要全心全意地去感受生命，要成为一个眞正的母亲就要能拥抱生命中所面临的任何情境，带着觉察的心，让生命中的任何情境都变成自己的老师。”

第四项功课：修习安忍心

安忍心是培养正念与专注最重要的美德之一。
安忍心是经由不断极限挑战的锻炼而成。如果你持之以恒地静坐，到最后一定会碰到困难，往往在最具挑战的情况中，安忍心就出现了，就是这样呈现出来，这份忍耐力可能是当时最自然的反应——也可能正足以让你应付当时的挑战。凯特.惠勒叙述这种安忍心对蒂帕玛的生活所造成的影响：“她曾亲眼看到自己的心经历过各式各样的痛苦，但仍能不为所动地一直坐下去。等她从这场心灵之火的淬炼中走出来之后，当她看着你时，眼神会透出某种非常坚定，甚至令人害怕的东西，因为她已经看到她自己，那根本无处可藏。蒂帕玛的例子明白地告诉世人，你不可能单单靠着静坐就获得开悟，你必须在内心最深处明白这些眞理。”蒂帕玛的女儿谈起母亲是如何在日常生活中实践安忍心。“在她去世的前一天，我的小孩瑞希当时才十一岁，我准备要工作时他却不停地捣蛋。我十分地生气，想要过去揍他一顿，但是他躲到我母亲的背后去了。母亲不让我碰瑞希，我失控地对着她大吼：『妳不知道，他都快把我弄疯了，我要揍他一顿！』
我母亲向我走来，用非常和缓平静的语调说：『蒂帕，妳是我的女儿，妳以前也曾经顽皮过，但我没有因为妳的顽皮就把妳赶出家门啊。』她开始谈到人应该要有慈爱及耐心，而且她说话的语调非常缓慢，这次的教诲让我永难忘安忍心是一种终生的修行，它会随着时间的推移而更加成熟与精纯。根据蒂帕玛的看法，安忍心对于人类心灵的成熟非常重要，所以它是我们必须培养的重要美德。

第五项功课：解放自己的心

你的内心充满了故事。
蒂帕玛并没有说我们心灵大部分都是故事，她说我们的心除了故事以外别无他物。这些故事都是我们用来创造并维持我们的独立认同感的个人戏码，这当中包含了我们是谁、我们做了什么，以及什么是我们办得到或办不到的事。在我们没有觉察的情况下，这些如走马灯般永无止尽的思绪，就这样驱迫并限制了我们的生活。但是这些故事的本身却没有任何的实质性。

蒂帕玛经常挑战学生对故事的信念及执着，每当有人说..“我办不到。”她就会提出“你确定吗？”、“是谁说的？”或是“为什么不行？”这类的问题。她鼓励学生去察觉这些内心的流动故事，观察它们的空性，并超越这些自我设限。“放掉思惟吧！”她常常劝告学生们：“禅修是无关乎思惟的。”蒂帕玛也教导学生，心灵并不是某种必须加以舍弃的黑洞，反而是在不断亲近心灵的过程中，渐渐地去了解以及接纳它，让它不再成为问题。蒂帕玛非常清楚地知道，伴随着这个觉察过程而来的就是自在解脱——她自己就是安住在一种无思虑的觉察状态中。有一次在进行小参时，杰克.康菲尔德很天眞地问道：“妳的心灵世界到底是像什么样子的呢？”蒂帕玛微笑，闭上双眼，然后安静地回答说：“在我的心灵中只有三件事情：专注、慈爱，以及宁静。”
杰克因为不确定自己听到的答案，再问她：“只有这样子吗？”“是的，就是这些。”蒂帕玛回答。
这时，整个房间一片沉默，然后室内传来零星的赞叹以及微细的笑声，接着只听见杰克隐约喃喃自语着：眞是美妙啊！

第六项功课：熄灭情绪之火

嗔心是一把火。
每当有人来探访蒂帕玛，不论这个人是谁、处在何种情绪状态，或者当时是什么样的处境，蒂帕玛都以完全的慈悲来接纳每一个人。
我们是否也能用同样的态度来接纳自己内心生起的各种情绪？我们是否能够把自己的情绪状态视为形形色色的访客，然后以慈爱之心来对待它们？我们是否能够只是容许愤怒以及各式各样的情绪生起，然后让它们消失，却不在内心与它们做任何响应、不造成任何的伤害呢？ “在日常生活中，我们每天都会碰到许多不愉快的事，”蒂帕玛说：“有时候我会碰见许多激怒我的事，但是我仍然保持内心的平静。这些激怒在内心生起，然后消失，我的心灵不被这些事件所干扰。愤怒是一把火，但是我却感受不到任何的火气，它生起，然后马上就熄灭。”
我深受蒂帕玛典范的激励，但也不禁思量：在某些情况下，我们不是应当要生气吗？至少在某些时候，愤怒是合理的吧？但是蒂帕玛的答案非常简单： “不，愤怒绝不可能是合理的。”而她也找到各种方式让自己用一种不愤怒的态度来度过人生。希薇雅.布尔斯坦是一位禅修老师，她在1980年代曾经招待蒂帕玛住在自己家中。她提到，她的丈夫有一次特别针对“不愤怒”这个论点向蒂帕玛提出反驳：“当时蒂帕玛正在谈论能够保持内心宁静和谐以及不愤怒的重要性，我的丈夫就问她，『妳办得到吗？如果有人想要以某种方式伤害瑞希，甚至威胁他55呢？』”
“我当然会制止他这么做，”蒂帕玛回答：“但我内心没有任何的愤怒。 ”
第七项功课：一路开心
我非常开心，如果你来参与禅修的话，你也会非常快乐杰克.恩格勒曾问过蒂帕玛，在佛教徒的修行中，乐趣是否有容身之处。他说：“这一切听起来都非常的灰暗，我们要舍弃热情、愤怒，以及欲望。听起来像是一种很灰暗的存在，修行的乐趣到底在哪里呢？”“噢，你根本不了解！”蒂帕玛大笑起来：
“在日常生活中，很多事情都不断在重复。我们总是用同样的思惟模式来体验生命中所有的事情，一旦贪婪、憎恨，以及各种幻象都不见的时候，那么你就能随时用全新的眼光来看待世间万象。每一个瞬间都是全新纯粹的，过去的生命都是沉闷无聊的。如今，每一天、每一刻都充满了热情和新鲜的滋味。”艾力克.科维格(EricKolvig)还记得有一次在团体佛法讨论中，蒂帕玛展现了非常顽皮而风趣的一面。

“那天蒂帕玛的孙子在厨房里不知何故开始胡闹。这个两岁大的小暴君非常顽强地吵闹不休，蒂帕玛把他叫过来，然后让他趴在她腿上，轻抚他的背部及犬齿——这是一种非常古老的祝福。在他们身边有一个蓝黄相间的塑料玩具车，蒂帕玛一直是一脸的宁静，她捡起玩具车，然后把它倒过来放在自己头上，同时继续与众人讨论佛法。在接下来整个讨论过程中，她就一直保持这个样子。这就是深植在我脑海中的蒂帕玛的影像。她轻轻拍抚躺在腿上的那个渐渐安静下来的孙子，头上放着一辆蓝黄相间的玩具车，并和众人不断地讨论佛法?蒂帕玛是一个伟大的灵性战士，她是我所认识的最伟大的人，而那个玩具车就变成了战士最高贵的铠甲。我这么说可不是在跟你开玩笑。”

第八项功课：简朴的生活.

过简朴的生活吧！非常简朴的生活有益于万事万物，过分的奢侈则是修行的障碍。
虽然蒂帕玛和她的家人只是住在两个小小的房间里面，但大部分的访客却觉得这些房间既宽敞又明亮。有个学生发现，我们这些住在西方的人总是觉得自己需要非常宽敞的空间，但是蒂帕玛所拥有的却是非常宽阔的心灵空间。
蒂帕玛的生活无论在哪一方面都非常简朴。她平日不从事任何社交应酬，她不会说任何没必要说的话，她也不会让自己卷入他人的纷争和抱怨之中。她为自己和学生们所树立的生活准则就是，要诚实地生活并且绝不怨怪他人。蒂帕玛经常只是安静地休息着。她说：“每当我有时间独处的时候，我总是把心往内收摄。”她不会把时间花在对生命毫无必要的活动上。
犹如我们在静坐的时候，练习把自己的专注力全部放在某一个事物上，蒂帕玛在做每一件事情时，都是全然地专注，绝不会忧虑下一件事情。她说： “把心力放在过去和未来，那只是徒然浪费你的时间。”不56论做什么事情，总是完全专注于当下，并且以轻松、宁静以及非常简朴的态度，完成每一件事。
第九项功课：培养祝福的精神
如果你祝福自己周遭的人，将有助于你随时保持专注。
蒂帕玛的一生都不断地在祝福他人。她把祝福献给所有的人，她赐与他人完全的祝福，对着他们的全身吹气，并且念咒，轻抚他们的头发。
蒂帕玛有一次鼓励在航空公司担任驾驶的学生，她要这个学生在执行勤务时，把慈爱与祝福献给乘客以及他的同事。她说这么做会在整个旅程中保持更高的警觉性，同时还能够让机上所有的人都很快乐。她的祝福不只单单赐与“人”，在学生登上飞机之前，蒂帕玛还会把祝福献给“飞机”。搭车的时候，不只让她有机会祝福这辆车子，还能祝福驾驶员以及加油工。一个人如果随时随地都能够锻炼这种祝福的精神，那么就能够化平凡为神奇，这是一种能够不断地与恩典、祝福相遇的方式。如此一来，我们就不是只会在每顿饭前谢恩，而是会随时为自己献上感恩的心。

第十项功课：这是一场轮回之旅

禅修使人的心灵健全
有一位担任老师的朋友马修.法兰克斯坦(MatthewFlickstein)告诉我说“艾美，妳知道吗？跟十八年前刚学习禅修时比起来，现在的妳并没有更接近眞理。”

我的脸上想必露出非常惊讶的表情。
“妳并没有更接近眞理，”他接着说：“因为妳就是眞理。”
佛教徒常用隐喻的方式谈到：“离开这个世界”以及“回到这个世间”，但事实上并没有离开或回到世间这回事。我们无法离开或回到自己的本质，无法回到我们生命最根本的眞理中，因为它原本就是不生不灭，而且一直在这里。它只是被一层无明的薄膜给蔽障住了，你无法发现它，你在做的只是让它出现，从那围绕在你身旁无明的乌云中冒出头来。看清楚自己的眞实本性，明白自己是与万事万物互栢依存的，因此，事实上你要为发生在这世上每一件事情负责任。
这趟禅修之旅的美善之处在于，这条路必然带领我们回到当初那个出发的源头。当年蒂帕玛为没有子嗣深感痛苦时，她的丈夫非常明智地建议她，把世间所有的人都当做自己的孩子来看待。但在她遇见这些能够启发及转化她整个生命的教诲之前，她在那些艰困的日子里，整个人迷失在不满而忧伤的泥沼中，她试着要“塡满那个心灵的黑洞”。然而，当蒂帕玛步入晚年的时候，她实际上，已经成为众人的母亲。在那个当初需要被塡满的洞口里，如今出现的是一颗愿意向众人敞开的心。

第十二章面对大师答客问

你无须去攀缘任何东西或是去执着它，你只要观察。
下的问答集是在1970年的印度，以及1980年的美国内观禅修协会对蒂帕玛所做的访谈记录。

Q我应该如何练习内观禅定？
A.首先你要背部挺直地坐着，闭上眼睛，然后让自己的下腹部随着呼吸而自然地起伏。觉察自己的呼吸，当你观察自己吸气及吐气的时候，问问自己：“这个呼吸的触点在哪里？”让你的心念专注在这个触点上。
你不必去管这个呼吸，只要去感受这个触点就可以了。如果这个呼吸是粗重的，就让它粗重；如果这个呼吸是急促的，就让它保持急促；若这个呼吸令人感到安适，那么就让它很安适。总之，只要去感受它就可以了。当你的心飘荡到别的地方去的时候，只要注意到这个现象并对自己说：“思考。”然后再把注意力专注在自己呼吸的起伏上面。如果在身体的其它部位生起了任何一种觉受，像是腿部有疼痛的感觉，那么你就要把心灵专注在这个疼痛上面，然后注意到：“疼痛。”当疼痛消失或是减弱时，你就再次回过头去专注在呼吸的触点上。如果这时心里浮现不安的感觉，那么就去注意这份不安。如果我们听见了吵闹的声音，请对自己说：“听吧，听吧！”然后再把注意力放回呼吸上面。如果这时各种回忆涌现，你要知道它们就是“回忆。” 对于你所看见或是你心中想到的任何事情，只要觉察到它们的存在就可以了。如果你看见了影像或着是光亮，那么只需觉察到“看见”或是“光亮”就可以，你无须去攀缘任何东西或是去执着它，你只要观察在内观禅修中，你观察的是呼吸的起伏，以及在自己身心所生起的任何现象，所以此时，你心中会生起或苦或乐的感受，并且转换成种种思惟。不论这过程中发生什么情况，只要去觉察它，然后它们就会消失，随后又会浮现另一个想法。修习内观禅修就是一种觉察的练习。我们的六识都会生起(心识是属于第六识)，我们只需要觉察到它们的生起、消失，然后再把你自己的专注力放回到呼吸上面。对于任何一种出现在你心目中的想法，你只要觉察到它就可以了。

Q内观禅修的目的是什么？
A内观禅修的目的是要泯除十结使，这些是在你心中的纠结或是阻碍。你若能带着清明的觉知，非常缓慢地观察每一个瞬间，你就能打开心中的纠结。这十结分别是对自我的妄见，亦即相信有一个独立存在的自我的妄见，怀疑、对于仪式的执着、贪婪、恶念、贪念、贪求物质_的生活、傲慢、不安、无明。
经过每一个阶位的证悟，心中的这些纠结就会一个接差一个，慢慢被消除。一直到第四阶位时，这些纠结都会不见。这些纠结都是我们与生俱来的，它们就如同燃灯油，当这些油变得愈来愈少，那么因恶习滋养的一儿光就会愈来愈黯淡，到最后，自然就油尽灯枯。一旦熄灭，生命的轮回也就终止了。由此看来，轮回是掌控在你自己手里。

Q:如果我在静坐时睡着了怎么办
A.在静坐时睡着并没有什么害处有时候瑜伽就是在静坐中睡觉，他们称之为“瑜伽式的睡法”，这种事很常见。不要为此担忧，当我初学静坐的时候，总是哭个不停，那时我希望能够以全部精力和热诚来遵循老师的教诲，却因为昏睡的关系总是办不到。因为昏沉让我不论以站姿或坐姿都无法好好地禅修。
在学习禅修之前，我有长达五年的时间深受失眠之苦，等我总算有机会学习禅修时，却因昏沉却无法进入情况。我用全部的精力来驱赶睡魔，却依然毫无办法。有一天，我整个人突然进入一种清明的状态，原先的昏沉感也消失无踪，从此以后，我可以静坐好几个小时也毫无睡意。

Q我们的业力?是不是就像是已经记录好的账册？如果是的话，它是记录在什么地方A每个人都有一个业力之轮，它就掌握在你自己手中，没有人能够为它做记录。当你行动的时候，它就被记录下来，随着每个人的心识之流而飘动。从你出生的那一刻起，这份业力就紧紧地跟随着你，别人只能为你指引方向，但无法改变你的业力。没有人能够承担他人的业力，你必须自己来承担这份责任。由于业力的作用，有人能够在禅修的时候进步神速，有些人则迟迟无法有所进展。有些人在过程中会感受到极大的痛苦，有些人却不会。

Q如果这世间没有灵魂，那么到底是谁在看、在听，以及知道这一切
A:智慧。

Q当我们能量和用功都不足的时候，该怎么办？ A.有时候能量会变低，有时候会变高。有时候不够用功，有时候反倒是用功过头了，而你眞正要注意到的只有一件事，就是“能量与用功都不足的时候”,当它极度不足的时候，如果你注意到不平衡的情况，那么它就会自动调节过来。要觉察“能量不足”或者“能量太过”的情况，直到能量和用功两者达到平衡状态为止。这整个过程应该要非常地安静、沉缓，以及自在。我们藉由察觉到它们的状态，来调节能量和努力，我们不应成为能量的受害者。

Q:妳如何能做到爱一个东西又不执着于它？
A:有一个简单的例子就是水。

“不执着”意谓着你整个人漂浮在水上面，但没有一头栽进里面。你没有潜到水里面，而只是让自己漂浮在上头。

Q:修行的人是否一定要吃素？
A.一个人是否吃素这个问题并不重要，眞正重要的是在于这个人的心理层面。即使你是一个吃素的人，但是你的心若是受到贪、瞋、痴“三毒”的污染，那么你口中的素食也会变成不净的食物。这是佛陀的教法。但若你的心不再有贪或瞋的念头，那么对你来说这些荤食就会变成素食了。因为任何行为——不论是身、口、意?，佛陀认为最重要的还是一个人的动机

Q有时候我会想自杀或者感到万分沮丧。
A.沮丧和自杀的感觉是一种疾病。有时候就连基础深厚的修行人，内心也会生起这种厌世的灰色思想。我们要试着让自己的人生观更积极而且更实际，就某方面来说，你必须明白自杀所带来的后果——这样的行为将导致你在许多的轮回中都无法拯救自己。此外，你还要记住人的生命是非常珍贵的，千万不要糟蹋它，最好是致力于内观禅修并保持内心的喜乐。

Q智慧是否对于禅修的进步极为重要？
A:不是的，我个人就没有任何智慧可言，而且我对禅修或者意识的各种状态也毫无所知。我只是对佛法有很单纯的信念，觉得这里面有我要寻找的东西，怀抱着这样单纯的信念，便踏上了禅修之旅。

Q正念的作用是什么？
A我说个例子给你听。如果我告诉你某个地方藏有珠宝，请你去把它找出来的话，你就会离开家里，到我说的地方去寻宝。在你前往寻宝的过程中，可能刚好看到有人在打架，于是你就停下来驻足旁观。但过了一会儿，你就会继续前进。然后，你可能会看到一场锣鼓喧天的婚礼，这时候你又停下来，之后你还是会继续前进。接着，你可能看到有人在街头游行而停下来，但又会继续走下去。在这整个过程中，假如你没有保持正念，你就没有办法到达目的地去取得那些宝藏。但是只要内心有正念，那么即使这过程中充满着干扰和阻碍，你也不会因此迷失?，相反地，你将能毫无阻碍地继续走下去。正念会支持着你到达目的地

Q在妳生命中的那些重要转变，是发生在密集禅修期间，还是发生在妳将禅修带入曰常生活之后？
A最重要的转变是发生在密集锻炼的时期。我在自己的日常生活中不断地加强它们，它们就因此而变得更加地深化。

Q妳内心的悲痛与哀伤是慢慢消失的，还是由于产生了某种洞见而快速地消失？
A:我可以感受到那些悲伤是慢慢消失的，但经过更多的禅修之后，使我获得了某种智慧，因此所有的悲伤都消失不见了。

Q,应该由谁来教导禅修?
A.我们有两种东西可以教导别人，第一种是知识和理解，另一种则是有亲证体验，也就是达到第一或第一一阶段的禅定。

以下是杰克.康菲尔德为蒂帕玛的回答所做的诠释：身为老师所应具备的完全德行，与修行实践时所需要的能力是有所不同的基本上，它们属于不同的层面，有些人可能在禅修和灵修方面极有潜力，而有些人在沟通及教导方面能力极佳。我们未必能两者兼具，但是对有教导才能的人来说，他还是希望能够体验到灵性生命中那种极深刻而美好的经验，而同时又能具备与他人沟通的能力。

Q当感官欲望非常强烈的时候，最佳的因应之道是什么？
A你必须静坐，
并且将注意力直接放在这些感官欲望上面。
你要了解它们是非常的强烈，
你要熟悉它们……，
当这些感官欲望生起的时候，了解它，然后你就能够克服它。你可以停留在感官世界中，而仍然是一个优秀的佛教徒，这是因为你能够出入自得，在觉察的同时又能“跳脱这个世界”。换言之，就是你能够做到不耽溺、不执着。

Q,你对生命的基本认识是否已经改变？
A我对生命的看法已经有巨大的转变，以前的我对凡事者非常执着。我的占有欲极强，想要许多东西。如今我的感觉却像是在飘浮，处在一种出离的状态。我活在世间但不再想要任何身外之物，不再想占有任何东西。我生存于这个世间，如此而已，这样便足够了。

Q我该如何修慈？
A以下的回答是从蒂帕玛的录音指导以及米雪儿利瓦伊的回忆综合而成。米雪儿跟随蒂帕玛修慈，并且身体力行了二十年以上。读者可以自行决定在整个禅修过程中运用慈爱禅定，或者在开始或结束时运用它这五种不同的修习阶段到最后也可以加以综合，一次全部运用。不过，就初学者而言，最好的方法还是一次只专注在一个阶段上。

【第1阶段】

第一个阶段是要去爱你自己，成为自己最好的朋友。首先要把这份慈爱之心扩展到你自己身上。你可以运用下列的句子或是心像来引导自己，这样你心中便能产生慈爱的感情。
“愿我心中没有敌人。”
“愿我没有任何危险。”
“愿我心中没有烦恼。”
“愿我身心皆得安乐。”
“敌人”这个字既能够代表外在的敌人，同时也代表成为自己的敌人。“敌人”可以存在于我们各种不同的情感领域，从最细微的气恼，到最强烈的憎恨，以及对于自我或他人的恶意都是。

当你在心中默念上面的这些句子时，内心要很平稳清明地掌握住自己的影像。如杲你不能够观想自己的影像，那么请试着去回想自己镜中的影像。如果这么做还是有困难，那就直接去照镜子，或者注视自己的照片，直到你的心灵之眼能够看清自己为止。请依序重复这些句子。如果你因为无法专心的缘故，而忘记了下一个句子，那么请从头开始念起：“愿我心中没有敌人。”让自己的心一次又一次被拉回到这些句子中，这样就能够让你的专注力加深。
让自己沉浸在这些祈愿所蕴藏的深刻意义与情感当中，是非常重要的一件事，就让这些字句引导你，好让你在修行的时侯能够保持专注，内心不会散乱。让你在自己的心思意念中，充满对自己的祝福，同时内心生起了心像，并且在这段期间内尽可能地不断对自己默念这些句子。
当你进入甚深专注的状态中时，内心觉得你能够眞正的爱自己，并且能够很安稳清明地掌握住自己的影像时，接下来，如果你愿意的话，可以继续进入下一个阶段，也就是把这份慈爱之心扩展到好朋友身上。

【第2阶段】

运用我们先前曾经默念的句子，把这份慈爱之心导向到自己好友或尊敬的老师身上。正如同你先前把慈爱传送到自己身上，如今你把这位好友的影像清楚及安稳地呈现在自己的心中，然后把这份慈爱之心扩展到他或她的身上，并在心中默念.
“愿你心中没有敌人。”
“愿你没有任何危险。”
“愿你心中没有烦恼”
当你觉得你能够爱朋友如同爱自己，或是能够在默念这些句子时，心中清楚及安稳地呈现这个影像，那么，如果你愿意的话，就可以进入下一个阶段。

【第3阶段】

接下来这份慈爱所要传送的对象是所谓“受苦的人”——所有在受苦中的生命以及群体。先前我们将关注的焦点专注地放在某一个人身上，现在则把这份慈爱之心扩充到更多的人身上。首先，先在内心把一群受苦的人当做对象，运用先前你对待自己以及好朋友的方式，将这些慈爱之心扩充到这些人身上。
“愿你心中没有敌人。”
“愿你没有任何危险。”
“愿你心中没有烦恼。”
“愿你身心皆得安乐”
如果你心中同时生起另一群在受苦中的人的影像，例如在医院里或是在战争中受苦的人，那么就可以直接把你的慈爱心转到他们身上，并且在禅修的时候让这些影像自由地在心里交替变换。请不断地复诵这些句子，同时让内心愈来愈专注于这些句子背后所隐含的这种慈爱的感情。

我扪首先以对自己眞实且深刻的爱来做为一切基础，然后在这个过程中了悟到，一颗自爱的心如何成为我们爱别人的基础以及动力。你在爱自己的同时，也能够学会爱朋友如同爱自己，然后你爱那些受苦的人如同爱你的朋友，这么做也就是爱你自己。藉由如此不断地修习，最后，所有类型的人都会融合为一。

【第4阶段】

到了第四阶段，慈爱与宁静就会融合在一起。这个阶段的修习是要让内心深刻明白这世间的一切友情都是源乎一心，并且要将我们的慈爱之心平等地传达给一切众生，包括你的朋友、那些受苦的人、你不认识的人，以及那些让你觉得难以相处的人——也就是这世间的所有的生命。
“愿众生心中没有敌人
“愿众生心中没有烦恼。”
“顋众生身心皆得安乐。”
要能够做到这个境界，必须先让自己的心化为慈爱。我们要让自己的心全然沉浸于慈爱的感受中，才可能办得到。到目前为止，你所用的各种词汇以及话语，其实都只是引导我们内心生起慈爱之心的种种暗示。让你的心化为慈爱，并旦带着宁静之心专注其中，不论它流向何处，你都能够做到寂然不动。

【第5阶段】

修习慈心最重要的一个阶段，就是将所有的阶段加以整合，并且在这段期间内把每一个阶段都复习一次。用这个方式修习，禅修的过程就会像是一首由慈爱所组成的交响曲，这首交响曲的序章是先从对你自己慈爱开始，然后不断地扩充、扩充、扩充，一直到最后，你整个心都会安住于宁静之中。

第十三章沐浴于恩典之中

别担忧，我会永远与你同在
伟大的禅修老师往往会以许多不同的方式来教导世人。其中最强而有力也最神秘的教导方式就是单纯地示显。从许多人的经验中证明，由于蒂帕玛本身纯粹、清明，以及慈悲地存在于世间的方式，为世人树立了最佳的典范，让人们能获得最大的勇气迈向佛法之路。
即使在蒂帕玛过世之后，还是有许多学生依然不断地对于她的示显津津乐道。杰克康菲尔德曾经说过，当他面临了巨大的困难以及激励的时候，他都一直受到蒂帕玛精神的觉醒所影响。根据穆宁拉的说法，像是蒂帕玛或是佛菩萨这类觉者的善业，如果我们努力追寻的话，他们就可以为了我们修行的缘故，随时向众生示显。
蒂帕玛也曾经向她从未见过的人示显，在她去世十多年后，仍然有人谈到曾经看过蒂帕玛的示显。因为有许多学生都谈到，在进入禅定一段时间后，他们就会在禅观或是梦境中见到蒂帕玛，或者是感觉到她以能量的形式出现眼前。有位经常体验到蒂帕玛出现的禅修老师说“你可以称这种体验为恩典，不论你怎么称呼它，当这种感觉产生时，我内心里充满了感激”蒂帕玛以各种不同的方式向我示显，而其中最有趣的一个例子是我住在美国西南

部的一处禅修中心，正在撰写此书的时候，在我书桌上方的那面墙上，我贴了一张蒂帕玛静坐时候的照片，那是一张 3X5 吋的彩色照片。某天我换上一张更新、更好的照片之后，就把原有的那张丢到垃圾桶去，当时，我突然感到一阵剧痛，心想：“或许我不该把这张照片丢掉。

“我隐约记得有某位佛教徒告诫我说，把任何与法有关的东西丢掉，都是不尊敬的举动，这么做会带来厄运“这么做是否会给我带来厄运呢？”我寻思片刻“胡说八道！”最后我做了决定：“这不过是一张照片罢了，况且，它已经丢到垃圾筒了。如今我换上一张更好的照片，这么做并没有任何的不敬。”

辩论到此为止

几个月后，在某个炎热的午后，我正忙着拆掉自家门外那个破烂不堪的门廊。当我从墙上拆下石膏板的时候，我看见远程有一个废弃的沙漠林鼠窝。那只雌林鼠搜集了各式各样的小东西拼筑起自己的窝，观察一下牠们的窝有哪些小东西是一件非常有趣的事。当在我凑上去仔细瞧时，有个东西吸引了我的目光。这个窝巢筑得相当完整，它的四周摆满着锡箔纸和仙人掌的碎片，还有许多红色的塑料片、老鼠的粪便以及一枝原子笔，而在这个环状的窝巢中央摆的却是一张蒂帕玛静坐的照片，照片中的蒂帕玛正笑容满面地看着我。

而这张照片，跟我多年前初次参访内观禅修协会时，在图书馆所见到的那张一模一样。那是我与蒂帕玛的初次相遇，这份相遇不论是开始或是结束都始终如一。她仍然继续不断地在教导我。.

痛苦中的光明存在

当我万分痛苦的时候，当我的病人受到痛苦折磨，或者当我处在痛苦的煎熬环境中时，蒂帕玛总是会“出现”——这并不是说她真实地出现在我面前，而是在我痛苦之际，她能够以某种能量的形式存在。

在我感觉痛苦的时刻里，她就出现在我的思惟之中。

每当这种情况发生时，我内心就能够更加平衡，而且生起愈来愈多的慈悲心。好几次当我在治疗这些处于剧痛状态的病人时，蒂帕玛都出现了。她的存在提醒了我.“即使在最痛苦的时候，这个世界上仍然有光明的生命。”

——洛伊.邦尼(RoyBonney)

修习的力量与你同在

我一直深深觉得自己仍不断地在接受蒂帕玛的教法。有一个例子就是发生在她去世不久，那时候是 1989 年 9 月初的事情。

那年我参加了内观禅修协会一个为期三个月的课程，当我在静坐的时候，身体有某个部位感到特别不舒服，当时我心里就暗暗发誓：“我一定要坚持下去，克服这个痛苦，因为我有能力观照这个痛苦。”当我忍耐已经快到极限时，突然间，我觉得蒂帕玛充满了我。我感受到她的存在以及她的祝福：我修习的力量妳与同在。就在这极短的过程中，我整个人充塞着一股强大的能量，让我能够克服痛苦，继续静坐。

——珍妮.史塔克(Jannestark)

谦卑
在我剃度出家的那段时期，虽然那时蒂帕玛已经过世好几年了，但感觉上她好像在对我说话，她告诉我说，我的天命就是要学习谦卑。如今我回顾多年的出家生活，发现蒂帕玛的话真是噶点也没错。
我们种了两棵树以纪念蒂帕玛。第一裸是种在英国的奇塔维卡(Qs-aviveka)佛寺中的比丘尼花园里。
当时住持以及其它僧侣带着我们几个沿着比丘尼精舍的方向走去，然后我们找到了一块地方，于是就掘了一个洞，种下这棵树。
当时在这个洞的底部有一小块陶土片，我们把这块陶土片拿出来时，看见上面写着主祷文，顿时让我们感到一股超乎宗教象征的意义。
几年以后，我们纪念蒂帕玛的活动，还包括在比丘尼花园建造一座桥梁。我对于这个提议特别高兴，因为建造跨溪的桥梁，在我心目中象征着与蒂帕玛之间极深刻的连结。
然而，在商量整个建造输梁的细节时，有一些事情让我非常生气。事实上，我简直是暴跳如雷，狂怒不已。不久之后，我去看当初我们为了纪念蒂帕玛所种的那棵树，发现那棵树竟然病得十分厉害。
最后，那裸树死了。这件事情向我传达了一个非常清楚的讯息，那就是愤怒所带来的后果。为了纪念蒂帕玛而做的事情，原本就不应该在愤怒的情绪中完成。最后这座桥终于完成了，我们还挂上一块纪念蒂帕玛的匾额。
我们还在英国的阿玛拉瓦提(Amaravati)佛寺的果园中，为蒂帕玛种植了一裸橡树，这棵树至今仍持续成长并且非常的茂盛强壮。
毎当我生气或是面对挑战时，我就会走向那裸树，并且坐在树下诵经念咒，唱歌给蒂帕玛听。有时我会在树下设立一座祭坛，并且在树下经行。当我这么做时，通常过了一会儿之后，就会感受到整个身体放松下来，完全沉浸在蒂帕玛的爱与理解之中。虽然外在环境的修件并未改变，但是对于所面临的问题巳经不再那么感到压迫了。
— — 阿姜.桑纳圣提

长相左右的明灯
蒂帕玛就像一盏安稳且永不熄灭的法灯，她就这样常明于我心。对我而言，她是永恒存在的。
无论在她生前，或她死后，她总是与我长相左右襌。当我修时，我得到的最丰盛的礼物就是能够在内心找到地的存在。她告诉我妳：可以在内心为自己找到答案，只妳要继续倾听。
— — 米雪儿.利瓦伊

有她在就有光明
1980年，当蒂帕玛离开内观禅修协会时，我到机场去为她送行。我们曾经共度许多时光，因此我内心感到非常悲伤。当时我哭个不停，心情无比沉重，而且痛苦的感受愈来愈强烈，那种痛苦的程度犹如我三岁半时，母亲离开了我一样。蒂帕玛转过身来并且直视着我的双眼。别担忧，她说：

“我会永远与妳同在。她举起双手并且放在我的胸口上，就在那时，所有痛苦与悲伤的强烈情绪都瞬间崩解。我整个人被光明所充满。几十年来，我从来没有把这特殊的体验告诉过别人，因为这份经历实在太过深刻，难以向他人表达。曾经有很长的一段时间，我一直质疑蒂帕玛所说的：“我会永远与妳同在”这句话。但是她的确是与我同在，而且愈来愈强烈。十八年前我开始修习正念，蒂帕玛对我的引导从未停止过。
其它人也一样能够体验到这种殊胜的时刻。今年我眼随一位印地安达科塔的苏族(LakotaSioux)长老去参加一场净化仪式，这个仪式是由这位长老的祖先传下来的。当净化仪式进行到某个时刻，我整个人感到相当惊恐，因为我感受到一股死亡的气息——一种自我的死亡，我觉得自己巳经无法全程参与这项仪式了，便一直想在中途离开，因为这整个仪式对我而言实在太强烈了。当时，我泪流满面，只能整个人仆倒在地并且闭上双眼，我心中只是不断地想念着蒂帕玛。
就在那一瞬间，我整个人又被光明所充满，内心所有的恐惧都消失了。我整个的生命沉浸在一股深沉的宁静感之中，这一切都是我觐想蒂帕玛的缘故。就在这时，这位达科塔的苏族长老看着我说：“妳整个人充满着光明。”
我的内心立即明白，蒂帕玛虽未曾以肉身示显的方式再回到人间，但如今她却乐在其中。有时候我可 66以获得非常强烈清楚的意象，知到蒂帕玛身在何处。只要是她出现的地方，人们便会沐浴在一大片的光明之中。只要我们仍然需要她，蒂帕玛就会在世间继续引导我们，她是我们的精神导师之一，她会永远看顾着我们。
— — 沙伦.克莱德

她就在我身边
有次我在进行三个月的密集襌修时，遭遇到很大的困难，在那段期间里，我内心不断地奋战与挣扎。
后来在我静坐时，我发觉自己很希望以前有见过蒂帕玛，我心里想：我是否仍有机会接触到她呢？突然间，我感觉她就在我身边，而且在跟我沟通。我感受到她强烈的鼓励话语.“如果我办得到，那么你也可以。”
在经历过这次的经验之后，我整个人进入了一种非常专注的状态，前后维持了好几个星期之久。
— — 无名氏

去爱那些不可爱的人
曾有位朋友告诉我，蒂帕玛是一位非常伟大的老师，我应该多多认识她。在那之前，我从没听过蒂帕玛这个名字。过了几天之后，我独自坐在家中，阅读她的生平故事。当我读到第三页的时候，开始感到一股不可思议的宁静感，内心原有的恐惧与焦虑都一扫而空。我对自己以及生命中所有的事情都感到十分轻松自在，那是一种完全宁静及全然开放的感觉，这是我以前未曾有过的经验。
当这个经验发生时，我感觉到离自己稍微靠右边的地方，有一个具体的影像出现。感觉上像是有人站在我的附近，时间大约维持了五分钟左右。

在那之后有两天的时间，我觉得自己彷佛在飘浮着，以往那些会让我焦虑以及忧烦的事情，都再也不重要了，那种感觉就像是我已经踏入另一个截然不同的存在领域。以前常听老师们谈到“打开心门”，但是我直到那时才真正了解这句话的意义。我开始看清楚，人只有在完全没有恐惧的时候，才可能打开心门。这是一种非常殊胜的体验，它对我造成的影响，就是重新点燃我对生命的敬畏之感。
从那天开始，我的心中不断浮现一句话，我认为它是来自于蒂帕玛，这句话是：去爱那些不可爱的人。
— — 帕梅拉.柯比(PamelaKirby)

那股力量牵引着我
我有一次在内观襌修协会参加慈心襌修营时，某天晚上，约瑟夫‘葛斯坦就“慈悲心”这个主题发表了一场精采的谈话，在这埸谈话中，他提到老师蒂帕玛的一些故事。在演讲之后，我便离开了共修会堂，并觉得自己被一股强烈的能量所吸引。那感觉好像我的身体是一个指南针，而我整个人正向着某个东西所67在的方位移动。这很明显是来自于一股外在力量的牵引，而不是来自任何内在或者情绪上的力量。刚开始我犹豫了一下，后来我决定要探索这股能量——到底它从何而来，又要将我带向何方。在转了几个弯和经过一番探索之后，我发现这股力量是要把我带到一楝建筑物的楼上，我穿过了大厅走到了M101号的房间。
当我把手放在门把上的时候，我内心很清楚：在遣扇门的后面便是那股力量的来源。当我进到房间时，那股能量的强烈程度简直让人无法招架。我全身不停地颤抖，便找了个角落坐下来。
然后，就从那股能量散发出来的方向，我注意到有一张照片，照片上看起来有一个像是穿着白衣的男人正在静坐。彷佛像是一股能量的漩涡把我拉向这张照片，我走过去把它捡起来，结果证明它果真是这股能量的来源，因为能量会随着照片与我距离的远近，或是上下左右的方位不同而跟着改变。我心里想着：“这个人是谁？”然后我又想：“我一定要回去收拾家当，然后追随这位老师，这实在太令人印象深刻了。”
我在那个房间待了一会儿，并且与这张照片一起静坐，整个人就沐浴在这股强烈的感受之甲。这股体验在我的内心产生了一种专注、爱，及宁静的感受，这股强烈的感受维持了好几天。事实上，这份殊胜的体验，至今仍然在某种更深刻的心灵层面深深影响着我。
后来我从工作人员口中得知，照片中的人并非位男士，她正是蒂帕玛。
— — 戴维.葛兰特(DavidGram)

召唤蒂帕玛
蒂帕玛的一些学生们谈到他们用什么方式召唤蒂帕玛的出现，我不断地向她祷告。在许多方面，她已经成为我生命的一部分。她总是与我常相左右。在襌内观修中所缺乏的一个面向就是奉献，所以我把这个精神带进每天的修行之中。
每天早上，我都会在心中召唤所有的诸佛菩萨，以及古往今来所有的祖师大德。我感受祂到们的视线，并向祂们祈祷，请求祂们能够在精神上带领我。然后-在这一整天的生活中，我所有的心思意念都离不开这些觉悟的人，蒂帕玛正是其中之一。
— — 杰克.恩格勒

西藏人有时候会谈到密勒日巴修行的能量仍然存在于世间，我觉得蒂帕嬷的使命、热情、决心，以及她经历并超越重重险阻的种种作为——这些力量也同样存在于人世间。藉由世人对她的作为不断地怀念，使得蒂帕玛的精神力量长存于世。我们能够把她开悟的力量再次召唤回来，当生命中出现困难的时候，我会试着去想：“蒂帕玛在哪里？”或联想蒂帕玛与俱来的各种恃质，尤其是她那令人难忘的钢铁般的意志。
当我想起她的人格特质，脑海中浮现出她的影像时，我就不再受内心纷扰的思结所纠缠，我明白自己可以将这一切抛诸脑后。
— — KeleHille

经过这么多年的修行，我曾有过的老师只有极少数几位。我经常在开始静坐的时候，会在心中观想一裸“皈依树”，那上面有佛陀以及曾经教导过我的那些老师们。我一心觐想他们，并且在觐想他们的同时，68去感受他们每一个人活泼的特质。
能够跟这些开悟的人产生心灵上的连结，真是一件非常美妙的事。当我观想蒂帕玛时，我便感受到她那结合空性与慈悲的人格特质，她的影像能够将我们的心灵带入极深刻的层次。
— — 约瑟夫葛斯坦
我个人跟着蒂帕玛修行的经验是，将我的心整个交托在她手中。有一次我听了一卷她在印度的家中对一群人说法的录音带，我听见她愉快地召唤一位迟到的学生，这个人因为晚到没有地方坐，蒂帕玛对他说：“进来吧，如果位子不够的话，坐到我的腿上来吧……，你是我的孩子啊。”每当我感到悲伤的时候，我就想象是她在呼唤着我：“坐到我的腿上来吧！孩子。”在我的想象中，我走过去，并且把头枕在她的膝上；在我哭泣时，她只是缓慢而温柔地轻抚着我的头发。
就像藉由任何伟大精神导师的死亡而学习一样，我们透过蒂帕玛的死亡，学会了继承她的精神遗产。她变成在生命中引领我们的那道光，使我们有能力起而效法，成为引导别人的力量。正如杰克康菲尔德所说的：“重点不在于成为蒂帕玛，也不在于成为你在书里读到的任何一位伟大的修行者或者圣人。重点是去完成更艰巨的挑战——成为你自己，并且发现在心田下、在你自己的心中，能够找到你所追寻的东西。”当蒂帕玛的这些故事告一个段落之后，但愿你们的故事才正要开始，并愿蒂帕玛的祝福能够在你的禅修之旅上引导你：“不论我所获得的是力量或者慈爱，我都将它扪传送给你，好让你获得信心以及心灵的平静。藉由佛、法、僧“三宝“的恩典，愿你万事顺利，愿你永远喜乐，愿你能够远离伤害，并且能妁在襌修上日益精进。”